

**HUBUNGAN PENYESUAIAN DIRI TERHADAP
KESEPIAN DENGAN KEBAHAGIAAN PADA
LANJUT USIA
(Masyarakat Labuh Baru Barat Pekanbaru)**



OLEH

ERLINA
NIM.10361023229

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SULTAN SYARIF KASIM
PEKANBARU
2010**

DAFTAR ISI

PENGESAHAN PEMBIMBING.....	i
PENGESAHAN PENGUJI	ii
PERSEMBAHAN	iii
MOTTO	iv
ABSTRAKSI	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Maksud dan Tujuan Penelitian.....	8
D. Kegunaan Penelitian	8
1. Kegunaan Ilmiah.....	8
2. Kegunaan Praktis	8
BAB II LANDASAN TEORI	9
A. Kebahagiaan.....	9
1. Pengertian Kebahagiaan.....	9
2. Jenis-jenis Kebahagiaan.....	12
3. Proses memperoleh Kebahagiaan	13
4. Ciri-ciri Orang Bahagia.....	15
5. Faktor-faktor yang Mendatangkan Kebahagiaan.....	17
B. Penyesuaian Diri Terhadap Tingkat Kesepian.....	18
1. Pengertian Penyesuaian Diri	18
2. Ciri-ciri Penyesuaian Diri	20
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri.....	22
4. Penyesuaian Diri yang Positif.....	24
C. Lanjut Usia.....	25
1. Pengertian Lanjut Usia.....	25
2. Ciri-ciri Usia Lanjut.....	26
3. Tugas-tugas Perkembangan Lanjut Usia	28
4. Tipe-tipe Lanjut Usia	29
5. Kondisi yang Menunjang Kebahagiaan Lanjut Usia	30
D. Kerangka Pemikiran.....	31
E. Asumsi	39
F. Hipotesis	39
BAB III METODE PENELITIAN.....	40

A. Desain Penelitian	40
B. Variabel Penelitian.....	40
C. Defenisi Operasional.....	41
D. Populasi Penelitian.....	42
E. Sampel Penelitian.....	42
F. Teknik Pengambilan Sampel	42
G. Teknik Pengumpulan Data.....	42
1. Alat Ukur Penelitian	43
a. Skala Penyesuaian Diri	43
b. Skala Kebahagiaan.....	44
2. Uji Coba Alat Ukur.....	44
a. Uji Validitas	45
b. Uji Reliabilitas	46
H. Teknik Analisa Data	50
I. Lokasi dan Jadwal Penelitian.....	51
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	52
A. Pelaksanaan Penelitian.....	52
B. Hasil Penelitian	52
1. Uji Asumsi	52
a. Uji Normalitas.....	53
b. Uji Linearitas	53
2. Uji Hipotesis	54
C. Deskripsi Kategori Data.....	55
D. Pembahasan.....	63
 BAB V PENUTUP.....	66
A. Kesimpulan	66
B. Saran	67
 DAFTAR PUSTAKA.....	69

Erlina (2010). Hubungan penyesuaian diri terhadap kesepian dengan kebahagiaan pada lanjut usia (Masyarakat di Labuhbaru Barat Pekanbaru). Skripsi Universitas Islam Negeri SUSKA Riau.

ABSTRAKSI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan penyesuaian diri terhadap kesepian dengan kebahagiaan pada lanjut usia. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan antara penyesuaian diri terhadap kesepian dengan kebahagiaan pada lanjut usia.

Populasi dalam penelitian ini adalah lanjut usia di Labuhbaru Barat Pekanbaru yang usianya berkisar antara 60 tahun ke atas. Teknik pengambilan sampel yang digunakan *Purposive Sample*. Sampel berjumlah 45 orang.

Penelitian ini menggunakan skala penyesuaian diri terhadap kesepian yang terdiri dari 43 aitem dan skala kebahagiaan hidup menggunakan skala SAPAN yang dirancang oleh Watson, Clark, dan Tellegen. Data penelitian dianalisis menggunakan teknik korelasi *Product Moment SPSS 11,5 for windows*.

Dari analisa data diperoleh nilai reliabilitas skala penyesuaian diri terhadap kesepian sebesar 0.8764 dan nilai validitasnya berkisar antara 0,2631-0,7225, sedangkan skala kebahagiaan hidup diperoleh nilai reliabilitas 0.7406 dan nilai validitasnya berkisar antara 0.2922-0.6300.

Hasil penelitian menunjukkan korelasi antara penyesuaian diri terhadap kesepian dengan kebahagiaan pada lanjut usia ($r=0.582$, $p=0.000$) p lebih kecil dari 0.05 maka hipotesis diterima. Artinya semakin baik penyesuaian diri terhadap kesepian maka semakin tinggi kebahagiaan lanjut usia dan sebaliknya semakin buruk penyesuaian diri terhadap kesepian maka semakin rendah tingkat kebahagiaan lanjut usia. Pengaruh penyesuaian diri terhadap kesepian dengan kebahagiaan sebesar 33,9% ($Rsq = 0.339$).

Kata Kunci:

Penyesuaian diri terhadap kesepian dan Kebahagiaan.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Keberhasilan ilmu pengetahuan telah membawa kemajuan yang pesat diberbagai bidang kesehatan. Angka harapan hidup manusia semakin meningkat sejalan dengan meningkatnya taraf hidup dan pelayanan kesehatan. Jumlah dan persentase lanjut usia 60 tahun ke atas di Indonesia senantiasa meningkat dari tahun ke tahun. Menurut *United Nations World Demographic Estimates and Projections* 1988, persentase penduduk lanjut usia tahun 1970 sebanyak 10,4% , tahun 1995 menjadi 13,5%, dan tahun 2025 meningkat 25,4% Hardywinoto dan Setiabudhi (2005 : 11). Sedangkan menurut Ananta dkk (dalam Hardywinoto & Setiabudhi 2005:12), umur harapan hidup dalam kurun waktu 1990-1995 pria 61,25 tahun, wanita 66,07 tahun dan tahun 1995-2000 umur harapan hidup pria menjadi 63,33 tahun, wanita 69,0 tahun.

Meningkatnya jumlah penduduk lanjut usia akan menimbulkan konsekwensi yang tidak sederhana dan tidak tertutup kemungkinan akan menimbulkan permasalahan yang serius sehingga memerlukan perhatian dari semua pihak. Bagi individu itu sendiri akan timbul masalah sehubungan dengan proses menjadi tua yang berlangsung dalam dirinya.

Manusia dalam masa kehidupan yang panjang akan mengalami tahap perkembangan. Masa lanjut usia merupakan bagian akhir dari rentang kehidupan manusia. Dikatakan sebagai perkembangan terakhir karena adanya anggapan bahwa perkembangan manusia berakhir setelah manusia menjadi dewasa. Dapat saja

perkembangan fisik berhenti sampai masa remaja tetapi perkembangan psikologis dan sosial tidak akan pernah berhenti.

Pada awal kehidupan manusia perkembangan dari suatu tahap ke tahap lain bersifat evolusional, yang berarti bahwa seseorang selalu menuju ke tahap yang lebih sempurna baik kematangan emosional maupun kesempurnaan fungsional organ-organ tubuh, maka pada tahap kehidupan lanjut usia justru terjadi kemunduran sesuai dengan hukum alam. Perubahan ini umumnya dikenal dengan istilah “menua” atau *senescence* (Hurlock, 2004:380).

Secara fisiologis, proses menjadi tua sebenarnya sudah terjadi sejak konsepsi dalam kandungan dan berlangsung terus sepanjang hidup organism. Seiring dengan bertambahnya usia, sel-sel dan jaringan dalam tubuh bertambah tua. Ada yang mati dan ada yang melakukan regenerasi. Pendapat mengenai kapan seseorang memasuki masa lanjut usia sangat beragam, menurut Hurlock (2004:380) lanjut usia dibagi menjadi dua yaitu lanjut usia dini berkisar antara usia 60-70 tahun dan lanjut usia yaitu antara 70 sampai akhir kehidupan. Selanjutnya Santrock, (2002:193) membedakan lanjut usia kepada usia tua yaitu usia antara 65 sampai 74 tahun, dan usia tua akhir yaitu usia 75 tahun atau lebih.

Proses penuaan pada seorang individu terjadi secara bertahap dan merupakan proses yang tidak dapat dihindari. Pada masa lanjut usia seseorang banyak mengalami kemunduran fungsi fisik, psikis, dan sosial. Perubahan fisik yang terjadi pada lanjut usia tampak jelas terlihat pada penampilan, seperti rambut mulai berubah dan menjadi tipis, kulit menjadi berkerut dan hilang kelembapannya, terjadinya penurunan pada sistem

kekebalan tubuh sehingga menyebabkan orang lanjut usia sangat rentan terhadap berbagai serangan penyakit.

Selain perubahan fisik, orang lanjut usia juga mengalami perubahan psikologis, satu diantaranya adalah munculnya perasaan kesepian. Kesepian tidak semata-mata muncul akibat kesendirian fisik atau ketidakberadaan orang lain di sekeliling hidup seseorang, seperti kehilangan pasangan atau teman dekat karena ditinggal mati, kehilangan kesibukan karena telah pensiun, ditinggal oleh anak-anak, baik karena mereka sekolah di tempat yang terpisah, atau bekerja atau karena telah berumah tangga. Namun kesepian juga bisa akibat perasaan ditinggalkan khususnya oleh orang yang mempunyai hubungan emosional yang amat dekat seperti perasaan ditinggalkan oleh pasangan hidup atau anak.

Beyene, Becker, dan Mayen (dalam Gunarsa, 2004:417) menjelaskan bahwa ketakutan akan kesepian merupakan gejala yang amat dominan terjadi pada sejumlah orang dewasa atau lanjut usia. Perubahan psikologis tersebut seringkali mempengaruhi tingkah laku orang lanjut usia. Perubahan psikologis ini dipengaruhi oleh faktor kepribadian, faktor sosial dan faktor budaya. Seperti kebiasaan semua orang bahwa pemusatan kehidupan seseorang di sekitar rumahnya dan anak-anak sulit diubah. Kedekatan hubungan orang tua dan anak memungkinkan munculnya sindrom sarang hampa pada diri orang tua ketika anak-anak meninggalkan rumah, karena orang tua merasa rumah menjadi sepi ditinggal oleh anak-anak, dan para orang tua menjadi mudah dirambah oleh perasaan kesepian (Rosen dalam Gunarsa, 2004:410).

Kesepian merupakan istilah yang lebih khas sebagai salah satu bentuk isolasi sosial yaitu keterpisahan secara fisik dari lingkungan sosial. Menurut Hawkey dan

Cacioppo (dalam Gunarsa, 2004:420) kesepian merupakan bentuk perasaan terpisah dari lingkungan sosial sekalipun secara fisik individu yang bersangkutan tidak terisolasi. Lebih lanjut Hawkey dan Cacioppo (dalam Gunarsa, 2004:420) menyebutkan bahwa dari sejumlah penelitian dilaporkan bahwa kesepian merupakan salah satu *predictor* atau peramal munculnya gangguan kesehatan pada diri seseorang termasuk munculnya berbagai penyakit, seperti kanker, gangguan jantung, dan berbagai penyakit serius lainnya. Selain munculnya gangguan fisik, tidak menutup kemungkinan perasaan kesepian akan menimbulkan gangguan psikis yang salah satunya muncul perasaan tidak bahagia.

Sama halnya dengan usia madya, dalam memainkan perannya, lanjut usia harus dapat menyesuaikan diri baik secara fisik, psikologis, maupun secara sosial. Penyesuaian diri adalah cara individu atau khusus organisme dalam bereaksi terhadap tuntutan-tuntutan dari dalam atau situasi-situasi dari luar (Semiun,2006:37). Dengan penyesuaian diri tersebut dimungkinkan lansia akan dapat terhindar dari berbagai gangguan kesehatan baik fisik maupun psikologis, yang salah satunya adalah perasaan tidak bahagia.

Untuk mencapai kebahagiaan diusia lanjut ada tiga hal yang harus dipenuhi yaitu “tiga A kebahagiaan” (*tree A's of happiness*), *acceptance* (penerimaan), *affection* (kasih sayang) dan *achievement* (penghasilan). Apabila seseorang tidak dapat memenuhi ketiga A tersebut, hal itu sulit untuk mencapai kebahagiaan bagi lanjut usia. Misalnya apabila mereka diabaikan oleh anak-anaknya yang sudah dewasa, atau oleh anggota keluarga lain, atau apabila prestasi masa lampau tidak bisa memenuhi harapan dan keinginannya,

atau apabila mereka berprasangka tidak ada satu orang pun yang mencintainya, mereka pasti merasa tidak bahagia (Hurlock,2004:442).

Menurut Aprilianto (2008:86) bahagia adalah kondisi internal yang sangat menyenangkan sehingga membuat individu merasa sangat nyaman karena semua hal yang dialami dan dihadapi pada saat itu, di tempat itu, sangat sesuai dengan apa yang diinginkan. Jadi bahagia merujuk pada kenyataan bahwa titik keseimbangan telah dicapai dan transaksi positif berhasil dicapai sehingga terjalin relasi, kesepakatan dan mufakat.

Untuk menjadi bahagia, yang diperlukan adalah penilaian positif terhadap apa yang sedang terjadi. Menurut William Glasser (dalam Aprilianto, 2008:94) seseorang hanya bisa mengendalikan situasi saat ini, sedangkan situasi masa lalu hanya bisa digunakan sebagai referensi atau bahan acuan, tapi individu tidak bisa melakukan apapun untuk mengubah apa yang sudah terjadi.

Orang tua yang sudah lanjut usia seharusnya tidak perlu merasa sedih apabila anaknya dewasa dan sepenuhnya memilih hidup mandiri. Kebahagiaan orang tua seharusnya tidak tergantung pada sikap yang terikat masa lalu. Mereka semestinya mendukung anak dan cucu yang sudah mulai mampu mengelola urusan masing-masing tanpa bimbingan ayah dan ibu. Orang tua yang sudah berumur seharusnya ingat bahwa ketika mereka merelakan anak mereka untuk menikah, mereka harus meyakinkan diri sendiri bahwa mereka telah menyerahkan berbagai hak dan kekuasaan yang pernah mereka miliki kepada anak-anak mereka. Tapi itu bukan berarti orang tua memutuskan hubungan dengan anak-anaknya, orang tua harus tetap memperhatikan anak-anaknya.

Menurut Webber (2005:209) menjadi sendiri tidak perlu merasa tidak bahagia. Sendiri bisa jadi menyenangkan, bila individu bisa menggunakan waktu untuk tumbuh

dan belajar menjadi sempurna, kemudian bisa mempertahankan kesempurnaannya ketika individu kembali ke dalam suatu hubungan kekeluargaan, dari pada hanya menjadi bayangan seseorang.

Dengan kata lain, lanjut usia perlu menjadi dirinya sendiri, dan lanjut usia perlu bertanggung jawab terhadap kebahagiaannya sendiri. Pada saat lanjut usia mencapai tujuan-tujuan ini, maka lanjut usia bisa menikmati kepuasan sejati sebagai orang yang sendirian, dan lanjut usia juga bisa mempunyai hubungan kekeluargaan yang baik, dan yang meningkatkan kebahagiaannya.

Berdasarkan pemaparan di atas yang menjadi pertanyaan sekarang adalah “apakah para lanjut usia tersebut dapat menyesuaikan diri dengan berbagai kondisi yang memberi peluang untuk mereka menjadi merasa kesepian?”. Jika para lanjut usia tersebut tidak mampu melakukan penyesuaian diri “apakah akan berdampak kepada munculnya perasaan tidak bahagia dalam dirinya”, sebaliknya jika para lanjut usia tersebut mampu melakukan penyesuaian diri “apakah akan berdampak pula kepada munculnya perasaan bahagia dalam diri mereka?”.

Pertanyaan ini muncul berdasarkan hasil studi pendahuluan yang peneliti lakukan ditempat penelitian ini akan dilaksanakan. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara terhadap lanjut usia sebanyak 15 orang di Labuhbaru Barat ditemukan beberapa fakta antara lain: lanjut usia yang ditinggal pasangannya kebanyakan merasa kesepian. Kesepian itu muncul karena mereka merasa tidak ada lagi orang yang memperhatikan mereka, tidak ada lagi orang yang memahami mereka, tidak ada lagi tempat berbagi suka dan duka, terutama jika anak-anak kurang memperhatikan mereka. Dalam kondisi seperti ini mengakibatkan munculnya perasaan tidak bahagia dalam diri

mereka. Ketidakbahagiaan itu tampak dari pernyataan mereka “sedih rasanya hidup seperti ini, anak-anak jarang datang, apa lagi umur sudah tua dan sering sakit-sakitan”. Beberapa Individu lanjut usia yang sudah memasuki masa pensiun mereka dapat menyesuaikan diri terhadap kesepian dengan melakukan aktivitas sosial seperti wirit pengajian, menjadi pengurus di organisasi kemasyarakatan, hal ini membuat mereka merasa bahagia. Sedangkan beberapa individu lanjut usia yang ditinggal anak-anaknya baik yang sudah menikah dan meninggalkan rumah maupun sekolah di tempat lain, mereka dapat menyesuaikan diri terhadap kesepian dengan cara menerima proses perubahan baik dalam dirinya, keluarganya, maupun masyarakat sekitarnya, sehingga mereka merasa bahagia.

Berdasarkan fenomena-fenomena yang telah diungkapkan, maka peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian dalam rangka untuk mengetahui apakah benar mampu atau tidak mampu seseorang lansia dalam penyesuaian diri pada lanjut usia akan berdampak kepada kebahagiaannya. Penelitian ini dikemas dalam sebuah judul “HUBUNGAN PENYESUAIAN DIRI TERHADAP TINGKAT KESEPIAN DENGAN KEBAHAGIAAN PADA LANJUT USIA MASYARAKAT LABUHBARU BARAT PEKANBARU”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan di atas, maka rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: Apakah ada hubungan antara penyesuaian diri terhadap kesepian dengan kebahagiaan pada lanjut usia studi pada masyarakat Labuh Baru Barat Pekanbaru?”.

C. Maksud dan Tujuan Penelitian

Penelitian ini bermaksud untuk mempelajari dan mengkaji secara ilmiah Hubungan Penyesuaian Diri Terhadap Kesenian Dengan Kebahagiaan Pada Lanjut Usia Studi Pada Masyarakat Labuhbaru Barat Pekanbaru. Sedangkan penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan Penyesuaian Diri Terhadap Kebahagiaan Orang Lanjut Usia Masyarakat Labuhbaru Barat Pekanbaru.

D. Kegunaan penelitian

1. Kegunaan ilmiah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperluas informasi yang berkaitan dengan ilmu psikologi terutama psikologi perkembangan dan psikologi sosial. Selain itu peneliti juga berharap penelitian ini dapat berguna bagi semua pihak dan bagi peneliti yang akan datang sebagai salah satu sumber informasi.

2. Kegunaan praktis

Penelitian ini dapat digunakan untuk mengetahui hubungan penyesuaian diri terhadap kesenian dengan kebahagiaan pada lanjut usia. Diharapkan penelitian ini dapat menjadi sumber informasi kepada lanjut usia agar dapat menyesuaikan diri dengan

kondisi kesepian yang dialami berupa kegiatan sosial kemasyarakatan, sehingga hari tua akan terasa indah dan bahagia.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kebahagiaan

1. Pengertian kebahagiaan

Kebahagiaan merupakan kata yang diterjemahkan dari bahasa Arab *al-sa'adah* yang mengandung pengertian tentang hal-hal yang baik. Kata *al-sa'adah* memberi pengertian bahwa kebahagiaan yang diperoleh seseorang merupakan pemberian dari Allah semata (Sukardi & Haris, 2005:83-84).

Menurut Al-Farabi (dalam Sukardi & Haris, 2005:90) kebahagiaan akan dapat dicapai apabila jiwa seseorang telah sampai pada wujudNya yang sempurna dan tetap dalam keadaan seperti itu selama-lamanya. Untuk sampai pada *al-sa'adah* manusia dapat berusaha dengan cara membiasakan diri melakukan perbuatan-perbuatan baik, sehingga untuk tahap selanjutnya perbuatan baik itu bisa muncul secara otomatis tanpa disadarinya, perbuatan baik tersebut berupa aktivitas intelektual dan aktivitas badan (jasmani).

Sementara itu, Abu Hamid Al-Ghazali (dalam Sukardi & Haris, 2005:91) mengatakan *al-sa'adah* adalah kebaikan tertinggi yang berada diantara kebaikan-kebaikan yang lain. Sedangkan kebaikan itu menurut Al-Ghazali kebaikan terdiri atas empat macam:

a. Kebaikan jiwa.

Yaitu merupakan sumber keutamaan; kebaikan yang dapat dicapai dengan jalan ilmu pengetahuan, filsafat, mempertahankan harga diri, keberanian, dan keadilan.

b. Kebaikan jasmani.

Yaitu berupa kesehatan, kekuatan, kecantikan, dan umur panjang.

c. Kebaikan dari luar diri sendiri.

Berupa harta, sanak keluarga, kejayaan, dan penghormatan.

d. Kebaikan yang bersifat pemberian-Nya.

Yaitu berupa hidayah Allah, nasehat-nasehat-Nya, mendapatkan kebenaran dari-Nya, dan ditetapkan-Nya pendirian.

Kebaikan-kebaikan tersebut tidak mungkin akan dapat diperoleh seseorang kecuali melalui usaha yang keras dan sungguh-sungguh dan apabila usaha tersebut berhasil maka tercapailah kebahagiaan yang nisbi. Aristoteles (dalam Rakhmad.J, 2004:41) mengatakan kebahagiaan adalah yang memiliki semua hal yang baik seperti kesehatan, kekayaan, persahabatan, pengetahuan, kebajikan. Hal-hal yang baik adalah komponen kebahagiaan

Kebahagiaan merupakan suatu wujud penghayatan yang dialami seseorang dalam menghadapi berbagai hal dalam perjalanan hidupnya. Hal ini mengandung makna bahwa kebahagiaan seseorang adalah bergantung pada kualitas penghayatannya terhadap berbagai hal dalam hidupnya. Kualitas penghayatan itu banyak dipengaruhi oleh penghayatan terhadap prestasi yang telah diperolehnya, penghayatan perasaan positif yang menyertainya, dan penghayatan penerimaan oleh dirinya atau orang lain (Surya, 2001:346).

Menurut Seligman (2005:43) kebahagiaan hidup ditandai dengan lebih banyaknya afek positif yang dirasakan seseorang dari pada afek negatif. Afeksi positif atau dalam istilah lain “emosi positif” menggambarkan afeksi tertarik, bergairah, kuat, antusias, bangga, waspada, terinspirasi, penuh tekad, penuh perhatian dan aktif. Sehubungan dengan itu Watson, Clark dan Tellegen, (dalam Seligman 2005:42) menyatakan ada dua faktor pengukur pengalaman emosi, yaitu :

- 1) Afek positif yang merupakan perasaan-perasaan positif dalam individu yaitu: afek tertarik, bergairah, kuat, antusias, bangga, waspada, terinspirasi, penuh tekad, penuh perhatian dan aktif.

- 2) Afek negatif, merupakan perasaan-perasaan negatif dalam diri individu yaitu: afek tertekan, kecewa, bersalah, takut, memusuhi, gampang marah, malu, gelisah, gugup dan khawatir.

Fredricson (dalam Seligman, 2005:45) menyatakan bahwa afeksi atau emosi positif memiliki tujuan mulia dalam evolusi. Emosi ini memperluas sumber-sumber intelektual, fisik dan sosial pada diri individu. Emosi ini juga membangun cadangan yang dapat individu manfaatkan saat datang ancaman atau kesempatan. Ketika individu berada dalam suasana hati positif, orang-orang lebih menyukai dan pertemanan, cinta serta persekutuan lebih mungkin terjalin. Bertolak belakang dengan ketika individu terpenjara dalam emosi negatif, pada suasana positif, keadaan mental bersifat ekspansif, toleran, dan kreatif. Individu terbuka terhadap gagasan dan pengalaman baru.

Kebahagiaan adalah suatu kepuasan terhadap diri sendiri atau integritas ego terhadap prestasi yang dicapai (Hurlock 2004:442). Sedangkan Ericson (dalam Hurlock 2004:442) mengatakan jika prestasi seseorang telah sampai pada standar yang telah ditetapkan sendiri sewaktu muda, sehingga jarak antara keadaan diri yang sebenarnya (*real selves*) dan keadaan pribadi ideal (*ideal selves*) kecil, maka mereka akan mengalami kebahagiaan.

Dilain pihak menurut Aprilianto (2008:110) kebahagiaan adalah bersahabat dengan diri sendiri dengan cara membangun nilai positif terhadap keseluruhan diri dan pribadi, karena segala sesuatunya ada dalam diri sendiri dan melibatkan diri sendiri. Sedangkan menurut Rukmana, (2006:7) kebahagiaan merupakan kondisi jiwa yang tenang, tenteram, damai, ridha terhadap diri sendiri, dan merasa bersyukur atas ketetapan Allah.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kebahagiaan adalah penerimaan terhadap apa yang dimiliki oleh individu sehingga kondisi jiwa individu akan menjadi

tenang, tenteram, dan iklas terhadap kondisi diri sendiri dan selalu bersyukur atas ketetapan Allah SWT.

2. Jenis-jenis Kebahagiaan

Terdapat beberapa jenis kebahagiaan yang mempengaruhi jiwa individu, Qayyim (dalam Al-Qarni, 2005:33:34) membagi kebahagiaan dalam tiga jenis, yaitu:

- 1) Kebahagiaan yang berada di luar dzat manusia, yakni kebahagiaan harta dan kehidupan. Jika seseorang merasa bahagia dengan kehidupannya, menjadi terkenal karena diperhatikan orang lain dan terkemuka karena dilihat orang lain, maka pada suatu saat orang-orang akan menghina dan merendahnya. Kebahagiaan ini hanya bersifat sementara.
- 2) Kebahagiaan berkaitan dengan fisik dan jasmani, seperti kesehatan, keidealan postur tubuh, kesesuaian dan kekuatan anggota tubuh dan keindahan warna kulit. Kebahagiaan ini merupakan kebahagiaan yang ke luar dari inti dan hakikat kebahagiaan.
- 3) Kebahagiaan hakiki, yakni kebahagiaan jiwa, rohani dan hati. Kebahagiaan ini merupakan kebahagiaan sebagai buah dari ilmu yang bermanfaat. Kebahagiaan ini bersifat abadi karena bergerak secara dinamis.

Kemudian jika dilihat dari bentuknya, maka kebahagiaan itu dapat dibagi dalam dua bentuk (Rakhmad.J, 2004:101) yaitu:

- 1) Kebahagiaan sebagai episode yaitu kumpulan dari kejadian-kejadian yang memuaskan individu. Episode bahagia adalah kepuasan yang berasal dari apa yang dimiliki dan apa yang dilakukan. Manusia bahagia karena mempunyai rumah, mobil, deposito, hubungan baik, penghormatan dan pengetahuan.
- 2) Kebahagiaan sebagai sikap adalah makna rangkaian episode itu dari keseluruhan hidup individu. Manusia hanya bisa mengetahui hidup itu bahagia atau tidak setelah kehidupan itu berakhir.

3. Proses Memsperoleh Kebahagiaan.

Proses memperoleh kebahagiaan menurut Pradiansyah, (2009: 110-111) sebagai berikut:

1). Hubungan dengan diri sendiri meliputi:

a. Sabar (*patience*)

Kekuatan yang ada dalam diri yang berperan dalam mengendalikan diri dan perilaku. Orang yang sabar yaitu orang yang dapat menahan diri dari keluhan kesah dan rasa benci, menahan anggota badan dari tindakan yang mengganggu dan yang mengacaukan.

b. Syukur (*grotefulness*)

Menerima apa pun yang didapatkan baik yang buruk maupun yang baik dengan senang hati dan selalu berterima kasih kepada Allah dengan mengucapkan pujian kepada Nya.

c. Sederhana (*simplicity*)

Kemampuan melihat hakikat dan esensi dari masalah yang dihadapi. Dalam kehidupan banyak masalah yang sebenarnya sederhana tetapi orang selalu menganggapnya menjadi rumit.

2). Hubungan dengan orang lain meliputi:

a. Kasih (*love*)

Belumlah dikatakan beriman seseorang sebelum ia mencintai saudaranya sebagaimana ia mencintai dirinya. Mengasihi sesama manusia dengan tulus dan ikhlas tanpa membedakan status, dan imbalan.

b. Memberi (*giving*)

Memberi adalah sebuah tindakan untuk membahagiakan orang lain. Dan dengan membuat orang lain bahagialah maka seseorang akan mendapatkan kebahagiaan sejati.

c. Memaafkan (*forgiving*)

Adalah melepaskan masa lalu. Memaafkan berarti tidak memberikan tempat bagi masa lalu merusak kebahagiaan di masa sekarang. Dengan memaafkan orang dapat menutup masa lalu yang kelam dan menyongsong masa depan.

3). Hubungan dengan Tuhan meliputi:

Pasrah (*surrender*) adalah segala usaha dan kemampuan seseorang ada satu kekuatan yang berada di atas segala kekuatan Tuhan Yang Mahakuasa. Pasrah merupakan manifestasi tertinggi dari kepercayaan, percaya sepenuhnya terhadap apa yang akan diterima dari Allah SWT.

4. Ciri-ciri orang bahagia

Ciri orang bahagia ialah adanya emosi positif. Menurut Fredrickson (dalam Rakhmad.J, 2004:65) menyebutkan ada empat emosi positif:

1) *Joy* (keceriaan)

Kerianan, keceriaan, kegembiraan merupakan emosi positif yang berdampak pada fisik dan fisiologis. Orang yang rasa humornya tinggi akan memperkuat system kekebalan tubuh, meningkatkan kebugaran jasmani dan menghilangkan pengaruh buruk emosi negatif.

2). *Interest* (ketertarikan)

Orang yang berbahagia cenderung memperlihatkan perilaku menolong . Orang yang berbahagia akan tertarik untuk berbagi kebahagiaan dengan orang lain, orang akan menjadi ramah dan baik hati.

3). *Contentment* (kepuasan)

Membangun emosi positif lebih banyak dalam kehidupan akan meningkatkan prestasi yang lebih tinggi, orang yang berbahagia berpikir fleksibel, inklusif, kreatif dan reseptif.

4). *Love* (cinta)

Mencintai, berteman, cinta antara ibu dan anak sangat besar sekali pengaruhnya terhadap kesehatan fisik. Cinta membuat orang menjadi lebih baik, meningkatkan kepercayaan diri, melupakan kekurangan orang lain.

Sedangkan ciri-ciri orang bahagia menurut Seligman, (2005:171) adalah orang yang mampu melakukan kebajikan sebagai berikut:

1). Kearifan dan pengetahuan.

Orang yang arif dan berpengetahuan adalah orang yang perspektif, mempunyai keingintahuan akan dunia luar mencakup keterbukaan terhadap pengalaman dan fleksibilitas terhadap segala sesuatu, kecintaan untuk belajar, penuh pertimbangan dalam menyaring informasi secara objektif dan rasional, berpikir kritis, mempunyai kecerdasan sosial, kecerdasan pribadi dan kecerdasan emosional .

2). Keberanian.

Mempunyai tekad yang dijalankan dengan waspada untuk menuju hasil akhir yang bernilai tetapi belum pasti, tegar menghadapi tantangan dan penderitaan, ulet rajin dan tekun, dan mempunyai integritas atau ketulusan dan kejujuran yang tinggi.

3). Cinta dan kemanusiaan.

Kekuatan ini dilihat dari interaksi sosial positif dengan orang lain, bersikap baik dan murah hati terhadap orang lain, mencintai dan dicintai.

4). Keadilan.

Kekuatan ini muncul pada aktivitas bermasyarakat bagaimana orang berhubungan dengan orang lain maupun dengan kelompok yang lebih besar, dapat memberi dan menerima saran, mempunyai kemampuan dalam memimpin dan bertanggung jawab terhadap kelompoknya.

5). Kesederhanaan.

Orang yang sederhana tidak menekan keinginan, tetapi menunggu kesempatan untuk memenuhinya sehingga tidak merugikan diri sendiri maupun orang lain, dapat

mengendalikan diri mudah menahan nafsu, keinginan, dan dorongan pada saat yang tepat, penuh pertimbangan dalam melakukan sesuatu, rendah hati dan bersahaja.

6). Spiritualitas dan transendensi.

Mempunyai kekuatan emosi yang menjangkau ke luar diri untuk menghubungkan diri ke sesuatu yang lebih besar dan lebih permanen kepada orang lain, masa depan, evolusi, ketuhanan, atau alam semesta.

5. Faktor-faktor yang Mendatangkan Kebahagiaan.

Adapun faktor-faktor yang mendatangkan kebahagiaan (Al-Wafa, 2006:45), antara lain sebagai berikut:

- 1) Makan dan minum
- 2) Istirahat/tidur
- 3) Hubungan rumah tangga yang harmonis
- 4) Hubungan baik dengan masyarakat, bawahan dan teman-teman
- 5) Sukses, promosi jabatan, puas akan eksistensi diri
- 6) Aktivitas tubuh, olahraga
- 7) Sehat jasmani, mampu berfikir dan menggunakan keahlian
- 8) Menyelesaikan pekerjaan yang sulit, menyalurkan kesenangan-kesenangan intelektual seperti menulis dan membaca
- 9) Merasakan cinta pada keindahan, melihat pemandangan indah alam yang mampu membangkitkan perasaan senang dalam jiwa
- 10) Kebahagiaan ruhani ketika mampu melaksanakan syiar-syiar agama, menjaga shalat tepat waktu, melaksanakan ibadah lain seperti saum, haji, dan sedekah, menuntut ilmu, berjihad di jalan Allah, amar makruf nahi mungkar, serta dapat mendamaikan orang-orang.

B. Penyesuaian Diri Terhadap Kesepian.

1. Pengertian Penyesuaian Diri.

Penyesuaian diri (*adjustment*) dilakukan manusia sepanjang hayat, karena pada dasarnya manusia ingin mempertahankan eksistensinya. Sejak lahir manusia berusaha memenuhi kebutuhan fisik, psikis, dan sosial. Pemenuhan kebutuhan itu karena adanya dorongan yang mengharapkan kepuasan, bila pemuasan tercapai individu akan memperoleh keseimbangan. Sebagaimana yang dikemukakan Lazarus (dalam Sundari 2005:39). Penyesuaian diri adalah reaksi seseorang karena adanya tuntutan yang dibebankan pada dirinya.

Penyesuaian diri menurut Kartono (2000:260) berarti kemampuan untuk dapat mempertahankan eksistensinya, atau bisa *survive* dan memperoleh kesejahteraan jasmaniah dan rohaniah dan dapat mengadakan reaksi yang memuaskan dengan tuntutan-tuntutan sosial. Selain itu, menurut Semiun (2006:36) penyesuaian diri didefinisikan dengan sejauh mana orang bergaul dengan dirinya dan orang lain. Dari segi pandangan psikologi, penyesuaian diri memiliki banyak arti, seperti pemuasan kebutuhan, keterampilan dalam menangani frustrasi dan konflik, ketegangan pikiran atau jiwa atau bahkan pembentukan simptom-simtom, itu berarti belajar bagaimana bergaul dengan baik dengan orang lain dan bagaimana menghadapi tuntutan pekerjaan (Semiun, 2006:36).

Meskipun memiliki kekurangan-kekurangan kepribadian, orang yang dapat menyesuaikan diri dengan baik dapat bereaksi secara efektif terhadap situasi-situasi yang berbeda-beda, dapat memecahkan konflik-konflik frustrasi-frustrasi, dan masalah-masalah tanpa menggunakan tingkah laku simptomatik. Ini relatif bebas dari simptom-simtom dari kebebasan, obsesif atau gangguan *psikofisiologi* (Semiun, 2006:37).

Schneiders (dalam Setiowati 2001:14) menyatakan bahwa penyesuaian diri adalah aktivitas mental dan tingkah laku yang merupakan usaha individu untuk melakukan *coping* terhadap kebutuhan yang berasal dari dalam dirinya, tekanan, frustrasi

dan konflik. Penyesuaian diri dapat juga diartikan sebagai derajat keselarasan antara tuntutan dari dalam dengan apa yang dibebankan oleh lingkungan objektif kepadanya.

Scheinders (dalam Setiowati 2001:15) mengemukakan pengertian penyesuaian diri yang sehat diantaranya:

- 1). Perilaku individu sesuai dengan kodrat manusia sebagai makhluk bermoral, berintelektual, berkepercayaan, berperasaan dan makhluk sosial.
- 2). Individu dapat mengendalikan emosi, hasrat, pikiran, khayalan dan tingkah lakunya.
- 3). Individu dapat mengendalikan emosi secara objektif yaitu menyadari kelemahan-kelemahan dan kebaikan-kebaikan dimiliki.
- 4). Adanya konsep diri yang sehat dan penilaian diri yang wajar mengenai kedudukan dan harga dirinya, yaitu setelah individu mampu melihat dirinya secara baik, kemudian mampu menerima dirinya secara nyata agar mampu melakukan penyesuaian secara baik.
- 5). Adanya nilai-nilai dasar bagi setiap individu seperti kejujuran keadilan, kerendahan hati, dan lain-lain untuk menghadapi frustrasi, konflik, ketegangan, dan masalah sehari-hari. Semakin luas pengalaman, individu mampu memiliki pedoman penyesuaian yang lebih luas pula.
- 6). Adanya suatu cara penyesuaian yang baik merupakan kebiasaan, karena kebiasaan-kebiasaan yang buruk dan tidak efisien akan merusak dan menghambat penyesuaian diri dan kesehatan mental.
- 7). Penyesuaian diri yang sehat selalu berkembang kearah kedewasaan, yaitu semua tindakannya harus bertanggung jawab.

Dari uraian di atas dapat di simpulkan bahwa penyesuaian diri adalah cara individu mengenal dirinya sendiri baik kelemahan dan kelebihan guna untuk mempertahankan eksistensinya dan mendapatkan ketenteraman secara internal serta hubungannya dengan dunia sekitarnya.

2. Ciri-ciri Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri yang dilakukan individu memiliki karakteristik tertentu. Haber, (1984:25) mengungkapkan beberapa karakteristik penyesuaian diri individu, antara lain:

1). Persepsi yang tepat terhadap realita

Seorang individu memiliki penyesuaian diri yang baik, apabila individu tersebut dapat menetapkan tujuan yang realistis dan individu tersebut berusaha untuk mencapai tujuan tersebut.

2). Kemampuan untuk menanggulangi stress dan kecemasan

Terdapat beberapa kebutuhan yang sangat mendesak dalam pemenuhannya. Penundaan pemenuhan kebutuhan kadangkala membuat individu merasakan tidak nyaman dan stress. Untuk mengatasi hal ini individu dapat membuat tujuan jangka panjang yang sesuai dengan kemampuan diri.

3). Gambaran diri yang positif

Banyak pakar psikologi yang melihat bahwa persepsi terhadap diri merupakan indikator dari kualitas dari penyesuaian diri. Ketika seorang individu memiliki persepsi yang salah terhadap diri mereka maka hal ini lebih seperti penyesuaian diri yang buruk. Disisi lain, ketika individu memiliki gambaran diri yang baik maka penyesuaian diri individu tersebut baik.

4). Kemampuan mengekspresikan perasaan

Kesehatan emosi seorang individu merupakan kemampuan untuk merasakan dan mengekspresikan semua emosi dan perasaan. Bagaimanapun seorang individu memperlihatkan emosi mereka dengan realistis dan biasanya berada dalam kontrol. Sebagai contoh, individu menangis dalam acara pemakaman, tertawa dalam aksi komedi terbaik, dan merasa senang mendapatkan prestasi yang baik dan saat mencintai seseorang. Ketika seorang individu merasa marah, individu tersebut memiliki kemampuan untuk mengekspresikan kemarahan itu dengan jalan lain yang

tidak menyakiti orang lain, baik secara psikis maupun fisik. Lebih dari itu, kesehatan emosi individu merupakan kemampuan untuk membangun dan memelihara dengan baik hubungan interpersonal.

5). Hubungan interpersonal yang baik

Individu dikatakan memiliki hubungan interpersonal yang baik apabila individu mampu menjalin hubungan yang dekat dengan lingkungan sosial. Mempunyai kemampuan dan merasa nyaman dalam berinteraksi dengan lingkungan tersebut, individu merasa senang apabila disukai dan dihormati orang lain, ia juga menyukai dan menghormati orang lain, ia merasakan kebahagiaan dengan membuat orang lain nyaman dengan kehadirannya, individu mengerti bahwa dalam hubungan sosial yang baik, sewaktu waktu akan terjadi frustrasi dan adakalanya menyakitkan. Selain itu, individu memiliki pandangan bahwa realita dalam kehidupan tidak selamanya berjalan lancar seperti air yang mengalir.

Sedangkan menurut Semiun (2006:37-38) ciri-ciri penyesuaian diri adalah sebagai berikut:

1). Memiliki respon yang matang, efisien, memuaskan dan sehat.

Seorang individu memiliki penyesuaian diri yang baik, apabila individu tersebut memiliki respon yang baik sesuai dengan kodratnya, dalam hubungannya dengan orang lain dan dengan tanggung jawabnya.

2). Kemampuan untuk menanggulangi masalah sesuai dengan perkembangannya.

Seorang individu mampu menyesuaikan diri dengan baik pada usia tertentu berdasarkan kapasitas individu untuk mengubah dan menanggulangi tuntutan-tuntutan yang dihadapi.

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri

Dalam melakukan penyesuaian diri, individu tidak dapat lepas dari pengaruh dalam diri maupun luar dirinya. Faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri lanjut usia dijelaskan oleh Hurlock, (2004:439) antara lain sebagai berikut:

1). Persiapan untuk hari tua

Bagi lanjut usia yang tidak mempersiapkan diri secara psikis dan ekonomis untuk menghadapi perubahan yang akan terjadi di hari tua, seringkali akan mengalami kesulitan dalam melakukan penyesuaian diri tersebut.

2). Pengalaman masa lalu dan kenangan akan persahabatan lama kesulitan yang dialami dalam menyesuaikan diri pada lanjut usia seringkali merupakan akibat dari pengalaman di masa lalu yang tidak sesuai sementara itu, hubungan yang terjalin pada masa lanjut usia lebih menekankan pada sisi kualitas daripada kuantitas. Semakin lama persahabatan antara orang-orang yang berusia lanjut dapat dipertahankan, semakin baik mereka melakukan penyesuaian dan juga semakin bahagia.

3). Kepuasan dari kebutuhan

Untuk dapat menyesuaikan diri dengan baik di hari tua, individu lanjut usia harus mampu memuaskan berbagai kebutuhan pribadi mereka dan berbuat sesuai dengan harapan-harapan orang lain.

4). Anak-anak yang telah dewasa

Sikap anak yang telah dewasa terhadap orang-orang yang telah berusia lanjut dan seringnya berhubungan dengan mereka dapat menciptakan penyesuaian sosial dan personal yang baik bagi individu lanjut usia

5). Sikap sosial

Salah satu hambatan terbesar dalam melakukan penyesuaian yang baik dimasa usia lanjut adalah sikap sosial yang kurang senang terhadap individu berusia lanjut.

6). Sikap pribadi

Sikap menolak terhadap usia yang semakin bertambah tua dan terhadap perubahan yang terjadi karena bertambahnya usia merupakan hambatan yang serius bagi tercapainya penyesuaian diri yang berhasil

7). Kondisi hidup

Apabila individu lanjut usia dipaksa untuk tinggal disuatu tempat yang membuat mereka merasa rendah diri, tidak sesuai dan membenci tempat itu, dapat mengakibatkan situasi yang tidak menyenangkan dalam penyesuaian diri yang harus mereka lakukan pada lanjut usia.

Pendapat lain dikemukakan oleh Calhoun dan Acocella (dalam Setiowati 2001:22) yang mengungkapkan bahwa dalam menilai penyesuaian diri, tidak hanya tergantung pada perilaku yang terjadi tetapi juga dari dua faktor yang lain yaitu situasi dan nilai:

a. Situasi

Penyesuaian diri seseorang dikategorikan sehat atau tidak, sangat tergantung terhadap apa yang disesuaikan oleh orang tersebut. Beberapa orang dapat menyesuaikan diri dengan baik baik terhadap suatu lingkungan tetapi mengalami kesulitan ketika menghadapi situasi atau lingkungan lain.

b. Penilaian

Penilaian tentang berhasil dan tidaknya suatu penyesuaian diri tidak hanya tergantung situasi tetapi juga nilai bagaimana seharusnya seseorang berperilaku. Penilaian seseorang tentang penyesuaian diri memperlihatkan nilai yang dianut oleh individu tersebut.

4. Penyesuaian diri yang positif

Dalam kehidupan sehari-hari manusia selalu melakukan penyesuaian diri agar tercapai keseimbangan. Penyesuaian diri yang positif (Sundari 2005:43) yaitu:

- 1). Tidak adanya ketegangan emosi, bila individu menghadapi *problema* emosinya tetap tenang, tidak panic, sehingga dalam memecahkan problem dengan menggunakan rasio dan emosinya terkendali.
- 2). Dalam memecahkan masalah tidak menggunakan mekanisme psikologis baik *defence* mekanisme maupun *escape* mekanisme, melainkan berdasarkan pertimbangan rasional, mengarah dari masalah yang dihadapi secara langsung dengan segala akibatnya.
- 3). Dalam memecahkan masalah bersikap realistis dan objektif. Bila seseorang menghadapi masalah segera dihadapi secara apa adanya, tidak ditunda-tunda. Apapun yang terjadi dihadapi secara wajar, tidak menjadi frustrasi, konflik maupun kecemasan.
- 4). Mampu belajar ilmu pengetahuan yang mendukung apa yang dihadapi sehingga dengan pengetahuan itu dapat digunakan menanggulangi timbulnya problema.
- 5). Dalam menghadapi problem butuh kesanggupan membandingkan pengalaman diri sendiri maupun pengalaman orang lain. Pengalaman-pengalaman itu tidak sedikit sumbangannya dalam pemecahan problem.

C. Lanjut Usia

1. Pengertian Lanjut Usia

Menurut Keliat usia lanjut sebagai tahap akhir perkembangan pada daur kehidupan manusia (Maryam, Ekasari, Jubaedi, Rosidawati & Batubara, 2008:32). Sedangkan menurut pasal 1 ayat (2), (3), (4) UU No. 13 Tahun 1998 tentang kesehatan dikatakan bahwa lanjut usia adalah seseorang yang telah mencapai usia lebih dari 60 tahun.

Menurut Hurlock (2004:380) Usia tua adalah periode penutup dalam rentang hidup seseorang, yaitu sewaktu periode dimana seseorang telah “beranjak jauh” dari

periode terdahulu yang lebih menyenangkan, atau beranjak dari waktu yang penuh manfaat. Hurlock (2004:380) membagi usia lansia menjadi dua yaitu lanjut usia dini berkisar antara usia 60-70 tahun dan lanjut usia yaitu antara 70 sampai akhir kehidupan. Selanjutnya Santrock, (2002:193) membedakan usia lanjut kepada usia tua yaitu usia antara 65 sampai 74 tahun, dan usia tua akhir yaitu usia 75 tahun atau lebih.

Usia enampuluh biasanya dipandang sebagai garis pemisah antara usia madya dan lanjut usia. Akan tetapi orang sering menyadari bahwa usia kronologis merupakan kriteria yang kurang baik dalam menandai permulaan lanjut usia, karena terdapat perbedaan tertentu diantara individu dalam menentukan dimulainya lanjut usia. Maryam, Ekasari, Jubaedi, Rosidawati dan Batubara, (2008:33) mengklasifikasikan lanjut usia sebagai berikut:

- 1) Pralansia (prasenilis), seseorang yang berusia antara 45-59 tahun.
- 2) Lansia, seseorang yang berusia 60 tahun atau lebih.
- 3) Lansia resiko tinggi, seseorang yang berusia 70 tahun atau lebih/ seseorang yang berusia 60 tahun atau lebih dengan masalah kesehatan.
- 4) Lansia potensial, lansia yang masih mampu melakukan pekerjaan dan kegiatan yang dapat menghasilkan barang atau jasa.
- 5) Lansia tidak potensial, lansia yang tidak berdaya mencari nafkah, sehingga hidupnya bergantung pada orang lain.

2. Ciri-ciri Lanjut Usia

Usia lanjut ditandai dengan perubahan fisik dan psikologis tertentu. Efek-efek tersebut menentukan sampai sejauh usia lanjut akan melakukan penyesuaian diri secara baik atau buruk. Adapun ciri-ciri lanjut usia menurut Hurlock (2004: 380) sebagai berikut:

- 1) Usia lanjut merupakan periode kemunduran

Kemunduran sebagian berasal dari fisik dan sebagiannya lagi berasal dari psikologis. Penyebab fisik kemunduran ini merupakan suatu perubahan sel-sel tubuh bukan karena penyakit khusus tapi karena proses menua. Kemunduran dari segi psikologis dapat disebabkan oleh sikap tidak senang terhadap diri sendiri, orang lain, pekerjaan, dan kehidupan pada umumnya dapat menuju keadaan uzur karena terjadi perubahan pada lapisan otak.

2) Perbedaan individu pada efek menua

Orang menjadi tua secara berbeda-beda karena mereka mempunyai sifat bawaan yang beda, sosioekonomi dan latar pendidikan yang berbeda, dan pola hidup yang berbeda.

3) Usia tua dinilai dengan kriteria yang berbeda

Pada waktu anak-anak mencapai usia remaja, mereka menilai lanjut usia dengan cara yang sama dengan penilaian orang dewasa, yaitu dalam hal penampilan diri dan apa yang dapat dan apa yang tidak dapat dilakukan.

4) Berbagai *stereotype* lanjut usia

Banyaknya *stereotype* orang lanjut usia berdasarkan kebudayaan setempat seperti masyarakat melayu menganggap tabu jika orang tua yang sudah berusia lanjut di tempatkan di panti jompo.

5) Sikap sosial terhadap lanjut usia

Pendapat klise tentang lanjut usia mempunyai pengaruh yang besar terhadap sikap sosial yang berbeda, mereka yang sudah terbiasa menghargai orang lanjut usia memperlakukan orang lanjut usia dengan lebih menyenangkan dan lebih menghormatinya. Sedangkan beberapa budaya lain sikap sosial terhadap lanjut usia yang tidak menyenangkan, mempengaruhi perlakuan mereka terhadap lanjut usia.

6) Orang lanjut usia mempunyai status kelompok minoritas

Perasaan tidak berguna dan tidak diinginkan membuat orang usia lanjut mengembangkan perasaan rendah diri dan marah, perasaan yang tidak membantu untuk penyesuaian sosial dan personal yang baik.

7) Menua membutuhkan perubahan peran

Orang lanjut usia diharapkan untuk mengurangi peran aktifnya dalam urusan masyarakat dan sosial. Demikian juga halnya dalam dunia usaha dan profesionalisme. Hal ini mengakibatkan pengurangan jumlah kegiatan yang dilakukan oleh orang usia lanjut, dan karenanya perlu mengubah beberapa peran yang masih dilakukan.

8) Penyesuaian yang buruk merupakan ciri-ciri lanjut usia

Sikap sosial yang tidak menyenangkan bagi orang lanjut usia, yang nampak dalam cara orang memperlakukan mereka, maka tidak heran lagi kalau banyak orang lanjut usia mengembangkan konsep diri yang tidak menyenangkan.

9) Keinginan menjadi muda kembali sangat kuat pada lanjut usia

Status kelompok minoritas yang dikenakan pada orang berusia lanjut secara alami telah membangkitkan keinginan untuk tetap muda selama mungkin dan ingin diper muda apabila tanda-tanda menua tampak.

3. Tugas-tugas Perkembangan Lanjut Usia

Tugas-tugas usia lanjut menurut Hurlock, (2004: 10) sebagai berikut:

- 1). Menyesuaikan diri dengan menurunnya kekuatan fisik dan kesehatan
- 2). Menyesuaikan diri dengan masa pensiun dan berkurangnya penghasilan keluarga.
- 3). Penyesuaian diri dengan kematian pasangan hidup
- 4). Membentuk hubungan dengan orang yang seusia
- 5). Membentuk pengaturan kehidupan fisik yang memuaskan
- 6). Menyesuaikan diri dengan peran sosial secara luwes

4. Tipe-tipe Lanjut Usia

Menurut Nugroho, (dalam Maryam, Ekasari, Jubaedi, Rosidawati & Batubara, 2008:33) ada berapa tipe lanjut usia yang tergantung pada karakter, pengalaman hidup, lingkungan, kondisi fisik, mental, sosial, dan ekonominya sebagai berikut:

1) Tipe arif bijaksana

Orang lanjut usia yang memiliki tipe ini maka akan: kaya dengan hikmah, pengalaman, menyesuaikan diri dengan perubahan zaman, mempunyai kesibukan, bersikap ramah, rendah hati, sederhana, dermawan, memenuhi undangan, dan menjadi panutan.

2) Tipe mandiri

Orang lanjut usia yang memiliki tipe ini maka akan: mengganti kegiatan yang hilang dengan yang baru, selektif dalam mencari pekerjaan, bergaul dengan teman, dan memenuhi undangan

3) Tipe tidak puas

Orang usia lanjut yang memiliki tipe ini maka akan: konflik lahir batin menentang proses penuaan sehingga menjadi pemaarah, tidak sabar, mudah tersinggung, sulit dilayani, pengkritik, dan banyak menuntut.

4) Tipe pasrah

Orang usia lanjut yang memiliki tipe ini maka akan: menerima dan menunggu nasib baik, mengikuti kegiatan agama, dan melakukan pekerjaan apa saja.

5) Tipe bingung

Orang lanjut usia yang memiliki tipe ini maka akan:kaget, kehilangan, kepribadian, mengasingkan diri, minder, menyesal, pasif dan acuh tak acuh.

5. Kondisi yang Menunjang Kebahagiaan Lanjut Usia

Tampa membedakan kelompok sosial, jenis kelamin, kondisi tertentu dapat menunjang kebahagiaan di masa lanjut usia. Menurut Hurlock, (2004:444) ada beberapa kondisi yang menunjang kebahagiaan lanjut usia.

- 1) Sikap yang menyenangkan terhadap lanjut usia berkembang sebagai akibat dari kontak pada usia sebelumnya dengan orang lanjut usia yang menyenangkan.
- 2) Kenangan yang menggembirakan sejak masa anak-anak sampai masa dewasa.
- 3) Bebas untuk mencapai gaya hidup yang diinginkan tanpa ada intervensi dari luar.
- 4) Sikap yang realistis terhadap kenyataan dan mau menerima kenyataan tentang perubahan fisik dan psikis sebagai akibat dari lanjut usia yang tidak dapat dihindari.
- 5) Menerima kenyataan diri dan kondisi hidup yang ada sekarang, walaupun kenyataan tersebut berada di bawah kondisi yang diharapkan.
- 6) Mempunyai kesempatan untuk memantapkan kepuasan dan pola hidup yang diterima oleh kelompok sosial dimana ia sebagai anggotanya.
- 7) Terus berpartisipasi dengan kegiatan yang berarti dan menarik.
- 8) Diterima oleh dan memperoleh respek dari kelompok sosial.
- 9) Perasaan puas dengan status yang ada sekarang dan prestasi masa lalu.
- 10) Puas dengan status perkawinannya dan kehidupan seksualnya.
- 11) Kesehatan cukup bagus tanpa mengalami masalah kesehatan yang kronis.
- 12) Menikmati kegiatan sosial yang dilakukan dengan kerabat keluarga dan teman-teman.
- 13) Melakukan kegiatan produktif, baik kegiatan di rumah maupun kegiatan yang secara sukarela dilakukan. Situasi keuangannya memadai untuk memenuhi seluruh keinginan dan kebutuhannya.

Sementara itu, menurut Surya, (2001:347) ada beberapa hal yang dapat menciptakan kebahagiaan pada usia lanjut, yaitu:

- 1) Meningkatkan keimanan dan ketakwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa, untuk lebih mendekatkan diri kepada Nya.
- 2) Memiliki cara berpikir yang benar tentang makna hari tua.
- 3) Melakukan sesuatu yang bermakna sesuai dengan kondisi yang ada.

- 4) Memelihara keterkaitan dan padanan dengan lingkungan.
- 5) Selalu dekat dengan pengalaman masa lalu.
- 6) Berpikir secara jernih.
- 7) Mengatur penggunaan waktu secara efisien dan efektif dengan memelihara kesibukan untuk mengerjakan berbagai kegiatan yang berguna.
- 8) Memiliki hari-hari baik yaitu hari tertentu yang mempunyai makna tersendiri.
- 9) Senantiasa menjaga kontak sosial dengan orang lain terutama dengan keluarga.
- 10) Senantiasa merasa diri dalam keadaan baik.
- 11) Menyadari bahwa kematian itu akan tiba.
- 12) Berpenampilan anggun.

D. Kerangka Pikiran

Kerangka pemikiran ini menjelaskan hubungan variabel penyesuaian diri terhadap kesepian dengan kebahagiaan pada lanjut usia. Teori yang digunakan ialah teori tentang penyesuaian diri oleh Sundari (2005:43) dan Semiun (2006:37) dan teori kebahagiaan oleh Seligman (2005:43). Secara naluri setiap manusia menginginkan kebahagiaan, menginginkan sesuatu yang baik terhadap dirinya. Siapapun dia dan apapun latar belakangnya. kebahagiaan pada lanjut usia tergantung pada kemampuan individu lanjut usia dalam menyesuaikan diri terhadap kesepian. Pada umumnya masalah kesepian adalah masalah psikologis yang paling banyak dialami lanjut usia.

Seligman, (2005:43) menyatakan bahwa kebahagiaan hidup ditandai dengan lebih banyak aspek positif yang dirasakan individu dari pada afek negatif dalam kehidupannya. Fredricson (dalam Seligman, 2005:45) menyatakan bahwa afeksi atau emosi positif memiliki tujuan mulia dalam evolusi. Emosi ini memperluas sumber-sumber intelektual, fisik dan sosial pada diri individu. Emosi ini juga membangun cadangan yang dapat individu manfaatkan saat datang ancaman atau kesempatan. Ketika

individu berada dalam suasana hati positif, orang-orang lebih menyukai dan pertemanan, cinta serta persekutuan lebih mungkin terjalin. Bertolak belakang dengan ketika individu terpenjara dalam emosi negatif, pada suasana positif, keadaan mental bersifat ekspansif, toleran, dan kreatif. Individu terbuka terhadap gagasan dan pengalaman baru.

Dimensi kebahagiaan terdiri dari perasaan dan emosi yang tergabung dalam skala afeksi positif dan afeksi negatif (SAPAN) yang dirancang oleh Watson, dkk. Afeksi positif berupa; perasaan tertarik, bergairah, kuat, antusias, bangga, waspada, terinspirasi, penuh tekad, penuh perhatian dan aktif. Sedangkan afeksi negatif berupa; perasaan tertekan, kecewa, bersalah, takut, memusuhi, gampang marah, malu, gelisah, gugup dan khawatir (Seligman, 2005:42).

Untuk menjadi bahagia dasar utamanya adalah bersahabat dengan diri sendiri yaitu membangun nilai positif terhadap keseluruhan diri dan pribadi (Aprilianto, (2008:109). Selama individu mau dan mampu bersahabat dengan diri sendiri, maka tidak akan ada yang bisa menghalangi kebahagiaan dalam diri individu. Pada saat apapun di manapun individu akan tetap bahagia walaupun dalam keadaan tidak nyaman atau sangat menyulitkan. Oleh sebab itu yang perlu dilakukan adalah membangun energi positif dalam diri agar apa yang diharapkan memiliki nilai yang positif. Untuk membangun energy positif itu dapat dilakukan dengan:

- 1) Belajar puas terhadap apa yang dimiliki saat ini dan di tempat ini, karena semua yang dimiliki saat ini adalah keseluruhan dari kehidupan seseorang.
- 2) Belajar konsekuen terhadap apa yang dipilih, karena apapun akibatnya, itulah yang dimiliki individu. Bila tidak mau dan mampu konsekuen, maka kehidupan yang dijalani bukanlah milik individu (Aprilianto, 2008:112).

Hidup bahagia dalam usia lanjut sering disebut menjadi tua secara optimal. Hal ini dapat dicapai bila individu usia lanjut mampu mempertahankan kemampuan psikis sampai batas tertentu. Kemampuan psikis banyak dipengaruhi oleh kepribadian dasar

individu. Individu yang mempunyai kepribadian matang, kepribadian yang kuat akan mempunyai kemampuan dalam menyesuaikan diri.

Studi tentang kebahagiaan dan ketidakbahagiaan pada lanjut usia melahirkan pendapat bahwa keduanya merupakan bawaan sikap yang dibawa sejak awal-awal sebelumnya. Sebagai akibat dari keberhasilan atau kegagalan dalam menyesuaikan diri dimasa lampau. Apabila dalam kehidupan dimasa lalu tidak berhasil menyesuaikan diri maka mengakibatkan proses penyesuaian yang dilakukan pada masa lanjut usia menjadi sulit, dan penyesuaian yang dilakukan saat ini lebih sulit dari pada penyesuaian dimasa lalu (Hurlock, 2004:442).

Menurut Semiun, (2006:37) penyesuaian diri adalah cara individu atau khususnya organism dalam bereaksi terhadap tuntutan-tuntutan dari dalam dan situasi-situasi dari luar. Lebih lanjut Semiun mengatakan orang yang dapat menyesuaikan diri dengan baik adalah orang yang memiliki respon-respon yang matang. Konsep yang dikemukakan semiun ini menunjukkan bahwa penyesuaian diri merupakan suatu proses dinamik yang hampir selalu membutuhkan perubahan dan adaptasi, dengan demikian semakin tetap dan tidak berubah respon-respon , maka semakin sulit menangani tuntutan yang berubah. Kenyataan ini menjelaskan penyesuaian diri mempengaruhi kepribadian lanjut usia.

Penyesuaian diri dipandang dapat mendorong pencapaian kepuasan hidup, manusia akan selalu belajar dari pengalaman-pengalaman yang dihadapi. Seseorang akan mengubah tingkah laku yang kurang sesuai dengan pola tingkah laku yang lebih sesuai dengan norma yang berlaku di masyarakat (Prawitasari, 1994:27-34). Penyesuaian yang dilakukan oleh individu yang berusia lanjut pada kajian ini adalah penyesuaian karena kesepian.

Pada umumnya masalah kesepian adalah masalah psikologis yang paling banyak dialami lanjut usia. Beberapa penyebab kesepian antara lain: (1) longgarnya kegiatan

dalam mengasuh anak-anak karena anak-anak sudah dewasa dan bersekolah tinggi sehingga tidak memerlukan penanganan yang terlampau rumit, (2) berkurangnya teman/relasi akibat kurangnya aktivitas di luar rumah, (3) kurangnya aktifitas sehingga waktu luang bertambah banyak, (4) meninggalnya pasangan hidup, (5) anak-anak yang meninggalkan rumah karena menempuh pendidikan yang lebih tinggi, dan meninggalkan rumah untuk bekerja, (6) anak-anak telah dewasa dan membentuk keluarga sendiri. Beberapa masalah tersebut akan menimbulkan rasa kesepian lebih cepat bagi individu lanjut usia. Dari segi inilah lanjut usia mengalami masalah psikologis, yang banyak mempengaruhi kesehatan psikis sehingga menyebabkan individu lanjut usia merasa tidak bahagia.

Berdasarkan konsep penyesuaian diri yang dikemukakan oleh Semiun dan dikaitkan dengan penyebab-penyebab kesepian yang mungkin terjadi pada masa lansia, maka dapat dikatakan penyesuaian diri terhadap kesepian adalah cara individu lanjut usia dalam bereaksi terhadap kondisi yang menjadi penyebab munculnya kesepian.

Menurut Kahn, Hessling, dan Russel (dalam Gunarsa, 2004:418) kesepian dan afek negatif memiliki hubungan timbal balik yang erat satu sama lain. Seseorang yang dihindangi kesepian memiliki kecenderungan cukup besar untuk memiliki afek negatif, karena ia merasa dirinya diabaikan oleh orang lain, tidak dipedulikan oleh orang lain, tidak lagi bermakna bagi orang lain dan keberadaan orang lain bersamanya hanya bersifat sementara dan adakalanya sebagai formalitas saja. Karakteristik kunci dari orang dewasa yang kesepian dan tidak memiliki teman adalah *negativitas personal* kecenderungan untuk menjadi tidak bahagia dan tidak puas dengan diri sendiri. Hal ini mendorong timbulnya *belief* bahwa orang lain mempersepsikan individu secara negatif, seperti halnya *self-perseption* yang ia miliki, dan interaksi sosial menjadi semakin maladaptif. Selanjutnya orang lain benar-benar berespon secara negatif dan hasilnya adalah negativitas personal yang semakin bertambah (Furr & funder dalam Baron, 2005:18).

Menurut Sundari, (2005:43) individu yang dapat menyesuaikan diri secara positif memiliki karakteristik sebagai berikut:

- 1). Tidak adanya ketegangan emosi, bila individu menghadapi *problema*, emosinya tetap tenang, tidak panik, sehingga dalam memecahkan problem dengan menggunakan rasio dan emosinya terkendali.
- 2). Dalam memecahkan masalah tidak menggunakan mekanisme psikologis baik *defence* mekanisme maupun *escape* mekanisme, melainkan berdasarkan pertimbangan rasional, mengarah dari masalah yang dihadapi secara langsung dengan segala akibatnya.
- 3). Dalam memecahkan masalah bersikap realistis dan objektif. Bila seseorang menghadapi masalah segera dihadapi secara apa adanya, tidak ditunda-tunda. Apapun yang terjadi dihadapi secara wajar, tidak menjadi frustrasi, konflik maupun kecemasan.
- 4). Mampu belajar ilmu pengetahuan yang mendukung apa yang dihadapi sehingga dengan pengetahuan itu dapat digunakan menanggulangi timbulnya problema.
- 5). Dalam menghadapi problem butuh kesanggupan membandingkan pengalaman diri sendiri maupun pengalaman orang lain. Pengalaman-pengalaman itu tidak sedikit sumbangannya dalam pemecahan problem.

Agar individu pada usia lanjut dapat melakukan penyesuaian diri terhadap kesepian maka dibutuhkan dukungan keluarga dan masyarakat seperti misalnya penguatan terhadap peran sebagai orang tua yang masih dilibatkan dalam keluarga atau sebagai kakek-nenek terhadap cucu-cucunya. Gallo (dalam Suhartini, 2004: 24) memperkenalkan tiga sistem pendukung lansia (1) jaringan informal; yaitu keluarga dan kawan-kawan. (2) jaringan formal; meliputi keamanan sosial setempat, program medikasi dan kesejahteraan sosial (3) dukungan semiformal; meliputi bantuan-bantuan dan

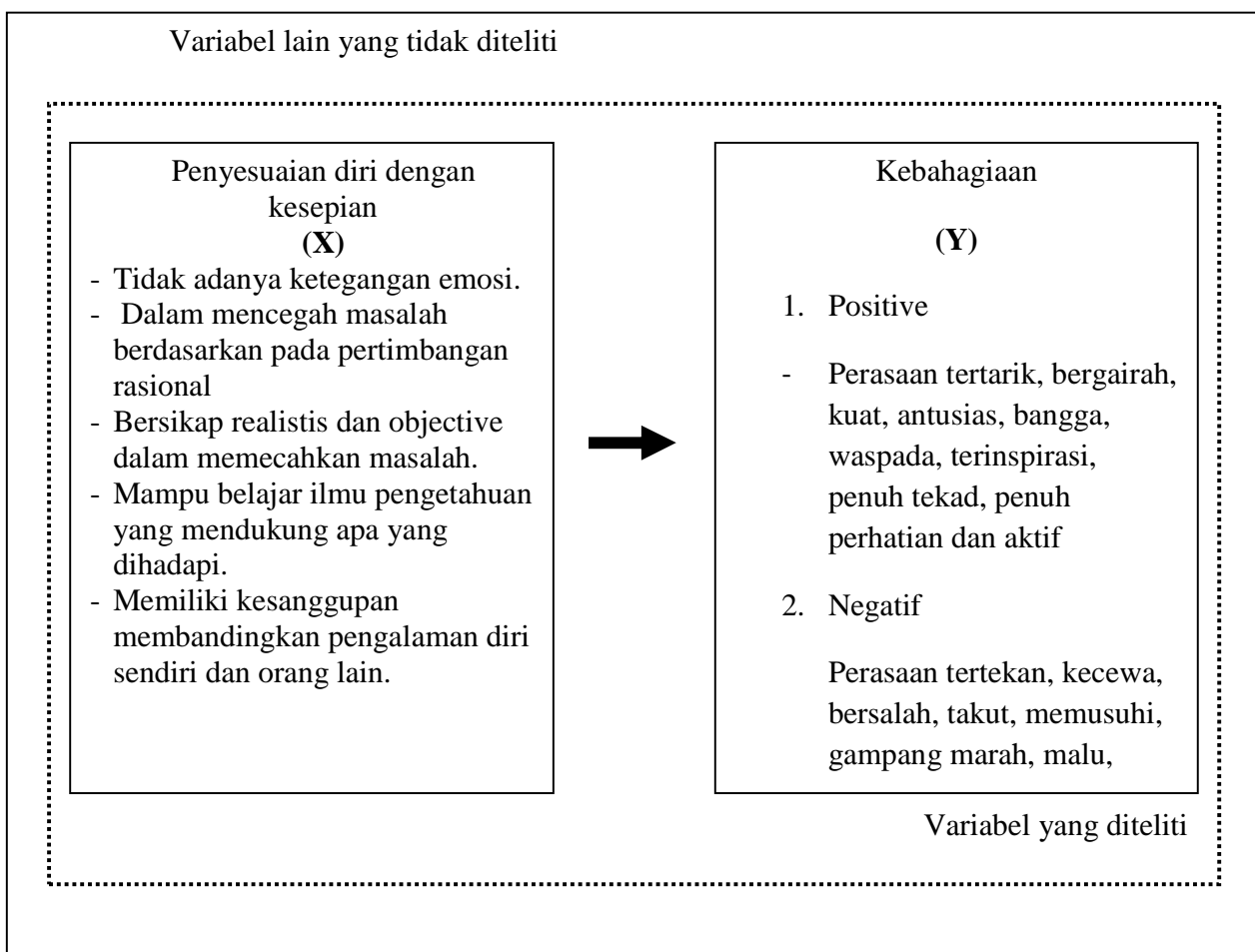
interaksi yang disediakan oleh organisasi lingkungan sekitar, seperti pengajian majlis ta'lim atau arisan.

Individu lanjut usia dikatakan dapat menyesuaikan diri secara positif terhadap kesepian apabila individu mampu menghadapi masalahnya seperti meninggalnya pasang hidup, anak-anak telah dewasa dan membentuk keluarga sendiri dan berkurangnya teman akibat kurangnya aktifitas di luar rumah. Keberhasilan penyesuaian diri terhadap kesepian pada lanjut usia akan membuat individu menjadi lebih bergairah, aktif, bangga, penuh perhatian pada lingkungan sekitarnya seperti keluarga dan lingkungan sosial. Dalam kondisi seperti ini individu usia lanjut akan merasakan kebahagiaan karena individu sedang dalam kondisi afeksi positif. Dan sebaliknya ketidakmampuan individu usia lanjut dalam menyesuaikan diri terhadap kesepian, mereka cenderung melakukan penolakan diri. Penolakan diri ini menunjukkan bahwa individu lanjut usia tidak puas pada diri sendiri. Kondisi ini dapat menimbulkan perasaan kecewa, tertekan, gelisah, dan khawatir dalam diri individu lanjut usia. Hal ini menunjukkan Individu lanjut usia sedang berada dalam kondisi afeksi negatif, dimana afeksi negatif merupakan indikasi dari kondisi tidak bahagiannya seorang individu lanjut usia.

Pandangan peneliti mengenai adanya hubungan penyesuaian diri yang positif individu lanjut usia terhadap kesepian dengan kebahagiaan sesuai dengan pendapat Kahn, Hessling dan Russel (dalam Gunarsa, 2004:418) seseorang yang dihinggapi kesepian memiliki kecenderungan cukup besar memiliki afeksi negatif. Individu lanjut usia yang mampu melakukan penyesuaian diri yang positif terhadap kesepian akan merasa bahagia yaitu individu cenderung memiliki afeksi positif



Berdasarkan pemaparan terhadap hubungan antara penyesuaian diri terhadap kesepian dengan kebahagiaan pada lanjut usia, maka skema hubungan kedua variable ini dapat digambarkan sebagai berikut.



E. Asumsi

Berdasarkan keterangan-keterangan yang telah dipaparkan pada kerangka pikiran di atas, maka peneliti mencoba merumuskan beberapa asumsi antara lain:

- 1). Pada umumnya masalah kesepian adalah masalah psikologis yang paling banyak dialami individu lanjut usia.
- 2). Kebahagiaan yang dirasakan individu lanjut usia merupakan dampak dari berbagai hal, satu diantaranya adalah dampak dari kemampuan individu dalam melakukan penyesuaian diri terhadap kesepian.
- 3). Individu usia lanjut yang mampu melakukan penyesuaian diri terhadap kesepian akan memunculkan perasaan tertarik, bergairah, bangga, waspada, kuat, antusias, terinspirasi, penuh tekad, penuh perhatian dan aktif dalam dirinya. Dalam kondisi seperti ini maka individu akan merasa bahagia.
- 4). Individu usia lanjut yang tidak mampu menyesuaikan diri terhadap kesepian akan memunculkan dalam dirinya perasaan tertekan, kecewa, bersalah, takut, gampang marah, memusuhi, malu, gelisah, gugup dan khawatir. Dalam kondisi seperti ini individu tidak akan merasa bahagia.

F. Hipotesis

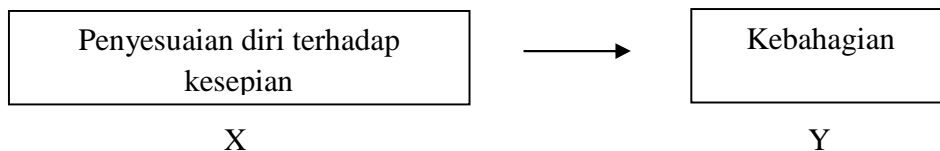
Berdasarkan kerangka pemikiran yang telah dikemukakan di atas maka dalam penelitian diajukan hipotesis sebagai berikut: “ Terdapat hubungan antara penyesuaian diri terhadap kesepian dengan kebahagiaan pada lanjut usia di Labuhbaru Barat Pekanbaru”.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian diskriptif dengan menggunakan teknik korelasional, yang bermaksud untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara dua variable atau beberapa variabel, yaitu variabel bebas (penyesuaian diri terhadap kesepian) dengan variabel terikat (kebahagiaan). Lebih jelasnya hubungan antara dua variable ini dapat digambarkan dengan bagan dibawah ini:



Keterangan :

X : Variabel bebas

Y: Variabel Terikat

B. Variabel Penelitian

Peneliti ingin menggali secara luas tentang sebab-sebab dan hal-hal yang mempengaruhi variabel-variabel yang hendak diteliti yang bertujuan untuk mengecek kebenaran hasil penelitian.

Variabel Bebas (X) : Penyesuaian Diri Terhadap Kesepian

Variabel Terikat (Y) : Kebahagiaan

C. Definisi Operasional

Definisi Operasional dari variabel yang diteliti dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1) Penyesuaian Diri terhadap Kesenian

Penyesuaian diri terhadap kesenian adalah cara individu usia lanjut dalam bereaksi terhadap kondisi yang menjadi penyebab munculnya kesenian. Adapun indikatornya (Sundari, 2005:43) adalah :

- a. Tidak adanya ketegangan emosi.
- b. Dalam memecahkan masalah berdasarkan pada pertimbangan rasional.
- c. Bersikap realities dan objektif dalam memecahkan masalah.
- d. Mampu belajar ilmu pengetahuan yang mendukung apa yang dihadapi.
- e. Memiliki kesanggupan membandingkan pengalaman diri sendiri dan orang lain.

2) Kebahagiaan

Kebahagiaan adalah kondisi perasaan di dalam diri lanjut usia sebagai respon afeksi terhadap berbagai pengalaman dalam kehidupannya, yang tergambar dalam skor skala afeksi positif dan afeksi negatif. Adapun indikatornya (Seligman, 2005:42) adalah :

- a. Afeksi positif, diantaranya perasaan tertarik, bergairah, kuat, antusias, bangga, waspada, terinspirasi, penuh tekad, penuh perhatian dan aktif.
- b. Afeksi negatif, diantaranya perasaan tertekan, kecewa bersalah, takut, memusuhi, gampang marah, malu, gelisah, gugup dan khawatir.

D. Populasi penelitian

Populasi penelitian ini adalah lanjut usia yang berumur 60 tahun ke atas di Kelurahan Labuhbaru Barat Kecamatan Payung Sekaki Kota Pekanbaru, dengan jumlah populasi sebesar 382 orang.

E. Sampel Penelitian

Menurut Arikunto, (2006:134) apabila subjek kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Selanjutnya, jika jumlah subjeknya besar dapat diambil antaranya 10-15% atau 20-25% atau lebih. Dalam penelitian ini penelitian mengambil 12% dari populasi yakni 45 orang lanjut usia Kelurahan Labuhbaru Barat Kecamatan Payung Sekaki Kota Pekanbaru.

D. Teknik Pengambilan Sampel

Sampel penelitian ini diambil dengan *purposive sample* yaitu dilakukan dengan cara pengambilan subjek bukan didasarkan atas strata, random atau daerah tetapi didasarkan atas adanya tujuan tertentu (Arikunto, 2006:139).

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan cara yang dilakukan oleh peneliti untuk mengumpulkan data yang bertujuan untuk mencapai tingkat objektivitas yang tinggi. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala penyesuaian diri dan skala

kebahagian. Data yang diperlukan dalam penelitian ini adalah bagaimana penyesuaian diri terhadap kesepian pada lanjut usia dan kebahagiaan pada masa lanjut usia.

1. Alat Ukur Penelitian

a. Skala penyesuaian diri

Alat ukur untuk penyesuaian diri terhadap kesepian dibuat dengan skala yang mengacu pada model skala Guttman. Skala ini dibuat sebanyak 43 pernyataan yang berisi 21 pernyataan favorabel dan 22 pernyataan unfavorabel. Format respon disusun dengan dua alternatif pilihan untuk menyatakan Ya dan Tidak. Untuk pernyataan favorable, jika subjek menjawab ya diberi skor 2 dan jawaban tidak diberi skor 1, sedangkan pernyataan unfavorabel, jika subjek menjawab tidak diberi skor 2 dan jawaban ya diberi skor 1.

Tabel 3.1
Blue Print Penyesuaian diri terhadap kesepian

NO	INDIKATOR	NOMOR ITEM		JUMLAH
		FAVORABLE	UNFAVORABLE	
1	Tidak adanya ketengangan emosi ketika menghadapi problem	1, 11, 21, 31, 41	6, 16, 26, 36, 42,	10
2	Dalam memecahkan masalah tidak menggunakan mekanisme psikologis, melainkan berdasarkan pertimbangan rasional	2, 12, 22, 32	7, 17, 27, 37	8
3	Bersikap realistis dan objektif dalam memecahkan masalah	3, 13, 23, 33	8, 18, 28, 38, 43,	9
4	Mampu belajar yang mendukung apa yang dihadapi	4, 14, 24, 34	9, 19, 29, 39	8
5	Memiliki kesanggupan membandingkan pengalaman diri sendiri dan orang lain	5, 15, 25, 35	10, 20, 30, 40	8
TOTAL		21	22	43

b. Skala Kebahagiaan

Alat ukur untuk mengukur variabel kebahagiaan digunakan skala SAPAN yang merupakan skala yang dikembangkan oleh David Watson dkk (dalam Seligman, 2005:42). Skala ini terdiri dari 10 afektifitas positif dan 10 afektifitas negatif. Jawaban terdiri dari lima pilihan, yaitu Sangat Lemah (skor 1), Lemah (skor 2), Sedang (skor 3), Agak Kuat (skor 4) dan Sangat Kuat (skor 5). Skor yang didapat kemudian dijumlahkan secara terpisah, hingga didapat nilai yang berkisar antara 10 hingga 50.

Untuk pernyataan *favourable*, jawaban Sangat Kuat diberi nilai 5, Agak Kuat diberi nilai 4, untuk jawaban Sedang diberi nilai 3, untuk jawaban Lemah diberi nilai 2 dan untuk jawaban Sangat Lemah diberi nilai 1. Sebaliknya, untuk pernyataan *unfavourable*, jawaban Sangat Kuat diberi nilai 1, untuk jawaban Agak Kuat diberi nilai 2, untuk jawaban Sedang diberi nilai 3, untuk jawaban Lemah diberi nilai 4 dan untuk jawaban Sangat Lemah diberi nilai 5.

Tabel 3.2
Blue Print Skala Kebahagiaan

KEBAHAGIAN	
Afek Positif	Afek Negatif
1, 3, 5, 9, 10, 12, 14, 16, 17, 19	2, 4, 6, 7, 8, 11, 13, 15, 18, 20

2. Uji Coba Alat Ukur

Sebelum alat ukur digunakan dalam penelitian yang sesungguhnya, perlu dilakukan uji coba (*Try out*) kepada sejumlah subjek yang memiliki karakteristik yang sama dengan karakteristik sampel penelitian yaitu usia 60 tahun ke atas. Hal ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui tingkat validitas dan reliabilitas alat ukur yang digunakan sehingga diperoleh item-item yang layak digunakan sebagai alat ukur.

Menurut Ancok (dalam Singarimbun dan Effendi 2006:123) instrumen yang dipersiapkan untuk mengumpulkan data penelitian benar-benar mengukur apa yang ingin diukur. Seringkali peneliti sosial tidak membicarakan di dalam laporan penelitiannya apakah alat pengumpul data yang dipakainya memiliki validitas dan reliabilitas yang tinggi. Tanpa informasi tersebut pembaca laporan akan merasa kurang yakin apakah data yang dikumpulkan betul-betul menggambarkan fenomena yang ingin diukur. Karena itu agar supaya hasil penelitian dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah, maka informasi yang menyangkut validitas dan reliabilitas alat pengukur, haruslah disampaikan.

Uji coba alat ukur dalam penelitian ini menggunakan teknik *try out* terpakai, hal ini mengingat sulitnya mendapatkan kesediaan lansia untuk menjadi responden penelitian, dan membutuhkan waktu yang lama dalam pengisian angket. Karena *try out* nya terpakai, maka sebelum data dianalisis terlebih dahulu alat ukurnya diuji validitas dan reliabilitasnya. Skala penyesuaian diri yang tidak valid dan tidak reliabel tidak dianalisis.

a. Uji Validitas

Uji validitas digunakan untuk mengukur sah atau valid tidaknya suatu kuesioner. Suatu kuesioner dikatakan valid jika pertanyaan pada kuesioner mampu untuk mengungkapkan sesuatu yang akan diukur oleh kuesioner tersebut (Ghozali, 2006:49). Menurut Cronbach sebagai kriteria pemilihan aitem berdasarkan korelasi aitem total, biasanya digunakan batasan $r_{xy} > 0.30$, sebaliknya apabila jumlah aitem yang lolos ternyata masih tidak mencukupi jumlah yang diinginkan, dapat diturunkan menjadi 0.25 (Azwar 2006:65). Kriteria untuk menyatakan skala tidak valid dalam penelitian ini adalah

jika $r_{xy} >$ atau sama dengan 0,25. Dalam penelitian ini yang akan digunakan untuk menguji validitas adalah teknik *korelasi produk moment* dengan rumus sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N \cdot \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\left[\left\{ N \cdot \sum X^2 - (\sum X)^2 \right\} \left\{ N \cdot \sum Y^2 - (\sum Y)^2 \right\} \right]}}$$

Keterangan:

r_{xy} = Koefisien korelasi product Moment
 N = Jumlah Subjek
 X = Jumlah skor item
 Y = Jumlah skor total
 XY = Jumlah perkalian skor item
 X^2 = Jumlah kuadrat skor item
 Y^2 = Jumlah kuadrat skor total

1. Skala Penyesuaian diri terhadap kesepian

Skala penyesuaian diri yang diuji validitasnya terdiri dari 43 aitem. Dari 43 aitem tersebut terdapat 26 aitem yang valid. Koefisien korelasi aitem berkisar antara 0,2631-0,7225 sedangkan sisanya sebanyak 17 aitem dinyatakan gugur. Adapun rincian mengenai jumlah aitem yang valid dan yang gugur untuk skala penyesuaian diri terhadap tingkat kesepian setelah dilakukan *try out* dapat dilihat pada table berikut:

Tabel 3.3
Blue Print Try Out
Penyesuaian diri terhadap kesepian

NO	INDIKATOR	NOMOR ITEM		JUMLAH
		FAVORABLE	UNFAVORABLE	
1	Tidak adanya ketegangan emosi ketika menghadapi problem	1, 11, 21*, 31*, 41*	6, 16*, 26, 36, 42,	10
2	Dalam memecahkan masalah tidak menggunakan mekanisme psikologis, melainkan berdasarkan pertimbangan rasional	2, 12*, 22, 32*	7, 17, 27, 37	8
3	Bersikap realistis dan objektif dalam memecahkan masalah	3*, 13*, 23, 33*	8*, 18, 28, 38, 43,	9
4	Mampu belajar yang mendukung apa yang dihadapi	4*, 14, 24*, 34*	9, 19, 29, 39	8
5	Memiliki kesanggupan membandingkan pengalaman diri sendiri dan orang lain	5*, 15*, 25, 35*	10, 20*, 30, 40	8
TOTAL		21	22	43

Keterangan: tanda * aitem yang gugur

Berdasarkan nomor aitem yang valid dan tidak valid sebagai mana pada tabel 3.3 di atas, maka nomor-nomor yang dianalisis dapat dilihat pada tabel 3.4 sebagai berikut:

Tabel 3.4
Blue Print Penelitian Penyesuaian diri terhadap kesepian

NO	INDIKATOR	NOMOR ITEM		JUMLAH
		FAVORABLE	UNFAVORABLE	
1	Tidak adanya ketengangan emosi ketika menghadapi problem	1, 11	6, 26, 36, 42	6
2	Dalam memecahkan masalah tidak menggunakan mekanisme psikologis, melainkan berdasarkan pertimbangan rasional	2, 22	7, 17, 27, 37	7
3	Bersikap realistis dan objektif dalam memecahkan masalah	23	18, 28, 38, 43	5
4	Mampu belajar yang mendukung apa yang dihadapi	14	9, 19, 29, 39	5
5	Memiliki kesanggupan membandingkan pengalaman diri sendiri dan orang lain	25	10, 30, 40	4
TOTAL		7	19	26

2. Skala Kebahagiaan

Skala kebahagiaan yang diuji validitasnya terdiri atas 20 afektifitas, dengan perincian 10 afektifitas positif dan 10 afektifitas negatif. Dari 20 aitem tersebut terdapat 11 aitem yang valid. Koefisien korelasi aitem berkisar antara 0,2922-0,6300, sedangkan sisanya 9 aitem dinyatakan gugur. Rincian aitem-aitem yang valid dan gugur dapat dilihat pada tabel 3.5. Sedangkan blue print aitem yang digunakan untuk penelitian dapat dilihat pada tabel 3.6

Tabel 3.5
Blue Print Try Out Skala Kebahagiaan

KEBAHAGIAN	
Afek Positif	Afek Negatif
1, 3, 5*, 9, 10*, 12*, 14*, 16, 17*, 19	2, 4, 6*, 7, 8*, 11, 13*, 15, 18, 20*

Keterangan: tanda * aitem yang gugur

Berdasarkan nomor aitem yang valid dan tidak valid sebagaimana pada tabel 3.5 diatas, maka nomor-nomor yang dianalisis dapat dilihat pada tabel 3.6

Tabel 3.6
Blue Print Penelitian Skala Kebahagiaan

KEBAHAGIAN	
Afek Positif	Afek Negatif
1, 3, 9, 16, 19	2, 4, 7, 11, 15, 18

b. Uji Reliabilitas

Menurut Ancok (dalam Singarimbun dan Effendi, 2006:140) reliabilitas adalah indeks yang menunjukkan sejauh mana suatu alat pengukur dapat dipercaya atau dapat diandalkan. Bila suatu alat pengukur dipakai dua kali untuk mengukur gejala yang sama dan hasil pengukuran yang diperoleh relatif konsisten, maka alat pengukur tersebut reliabel. Dengan kata lain, reliabilitas menunjukkan konsistensi suatu alat pengukur di dalam mengukur gejala yang sama.

Perhitungan reliabilitas dihitung dengan menggunakan program computer *statistical product and service solution* (SPSS). Koefisien reliabilitas ($r_{xx'}$) yang angkanya berada dalam rentang dari 0 sampai dengan 1,00. Semakin tinggi koefisien reliabilitas mendekati angka 1,00 berarti semakin tinggi reliabilitas. Sebaliknya koefisien

yang semakin rendah mendekati angka 0 berarti semakin rendahnya reliabilitas (Azwar, 2006:83).

Rumus yang digunakan sebagai berikut:

$$\alpha = 2 \left[1 - \frac{S_1 + S_2}{S_x} \right]$$

Keterangan:

S1 dan S2 = Varians skor belahan 1 dan varians skor belahan

Sx = Varians skor skala

Berdasarkan uji reliabilitas terhadap aitem yang valid pada skala penyesuaian diri terhadap kesepian, diperoleh koefisien reliabilitas sebesar 0,8764 (N=45), hal ini berarti bahwa skala penyesuaian diri terhadap kesepian memiliki reabilitas yang tinggi. Sedangkan Koefisien uji reabilitas skala kebahagiaan sebesar 0,7406 (N=45), hal ini berarti bahwa skala penyesuaian diri terhadap kebahagiaan memiliki reabilitas yang sedang.

H. Teknik Analisis Data

Penelitian ini menggunakan pendekatan teknik analisis *product moment* untuk menganalisis data yang telah dikumpul. Pemilihan teknik statistik yang akan digunakan disesuaikan dengan rancangan penelitian yang telah ditentukan yaitu mencari hubungan antara variabel penyesuaian diri (X) terhadap kebahagiaan (Y) pada masyarakat Labuhbaru Barat Pekanbaru.

Rumus yang digunakan sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N \cdot \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{[N \cdot \sum X - (\sum X)^2][N \cdot \sum Y - (\sum Y)^2]}}$$

Keterangan:

- r_{xy} = Koefisien korelasi Product Moment
- N = Jumlah subjek yang diteliti
- X = Penyesuaian diri terhadap kesepian
- Y = Kebahagiaan
- $\sum X$ = Jumlah skor penyesuaian diri terhadap kesepian
- $\sum Y$ = Jumlah skor kebahagiaan

Untuk lebih memudahkan perhitungan, maka peneliti menggunakan bantuan computer program *statistic produk and service solution* (SPSS) 11.5 for windows.

I. Lokasi dan Jadwal Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Labuhbaru Pekanbaru, yang dilakukan pada tanggal 20 Desember 2009. Adapun jadwal penelitian dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 3.7
Jadwal Penelitian

Jenis Kegiatan	Masa Pelaksanaan
A. Persiapan	
1. Pengajuan Sinopsis	Mei 2009
2. Pengarahan Proposal	Mei 2009
3. Seminar Proposal	November 2009
4. Konsultasi Instrumen	Desember 2009
5. Uji Coba Instrumen	Desember 2009
B. Pengumpulan Data	Desember 2009 - Januari 2010
C. Pengolahan/ Analisis Data	Januari 2010
D. Penyusunan dan Konsultasi laporan akhir	Januari 2010
E. Ujian Munaqasah	05 Febuari 2010

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Pelaksanaan Penelitian

Penyebaran skala mengenai penyesuaian diri terhadap kesepian dan kebahagiaan dilakukan secara bersamaan untuk menghindari kesalahan dalam perhitungan data. Pengumpulan data dilakukan dengan cara membagikan skala penyesuaian diri dan kebahagiaan kepada subjek penelitian, yaitu manula (manula lanjut usia) yang berada pada rentang usia 60 tahun ke atas di kelurahan Labuhbaru Barat kecamatan Payung Sekaki. Penyebaran skala dilakukan mulai tanggal 20 Desember 2009 sampai dengan 18 Januari 2010. Sesuai dengan jumlah subjek penelitian yang telah ditetapkan, maka skala diberikan sebanyak 45 sampel.

Subjek diberikan waktu untuk menjawab serta diarahkan oleh peneliti bagaimana cara menjawab skala tersebut. Semua skala kembali dengan utuh tanpa ada nomor aitem yang terlewat. Penelitian ini dilakukan satu kali pengambilan data saja karena penelitian ini merupakan penelitian populasi dengan teknik *try out* terpakai. Aitem yang lulus uji validitas dan reliabilitas langsung dianalisa dengan bantuan program SPSS 11,5 *for windows*.

B. Hasil Penelitian

1. Uji Asumsi

Sebelum melakukan analisis data penelitian, terlebih dahulu dilakukan pengujian terhadap data yang dimiliki. Tujuannya adalah untuk mengetahui data yang diperoleh

memenuhi asumsi yang disyaratkan atau tidak, untuk melakukan hal tersebut maka uji asumsi yang dilakukan adalah uji normalitas sebaran dan uji linearitas data. Pengujian asumsi dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan bantuan program SPSS 11,5 *for windows*.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas data bertujuan untuk mengetahui sebaran data berdistribusi normal atau tidak. Untuk mengetahui data dalam penelitian ini normal atau tidak, maka teknik yang digunakan adalah *One-Sample Kolmogorov-Smirnov*. Data dinyatakan normal apabila besarnya signifikansi dari variabel lebih besar dari 0.05. Hasil uji normalitas antara penyesuaian diri terhadap tingkat kesepian dengan kebahagiaan pada usia lanjut di Labuh Baru Barat diperoleh probabilitasnya untuk penyesuaian diri $p = 0.365$ dan untuk kebahagiaan $p = 0.528$. Nilai signifikansi dari kedua variabel ternyata lebih besar dari 0,05 (penyesuaian diri $p = 0,365 > 0,05$ dan kebahagiaan $P = 0,528 > 0,05$). Dengan demikian dapat disimpulkan data dari kedua variabel normal. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada lampiran 5.

b. Uji Linearitas

Uji linieritas dilakukan untuk melihat arah, bentuk dan kekuatan hubungan diantara dua variabel, jika nilai dari variabel berubah atau bergerak kearah yang sama, maka hubungan itu adalah positif. Sementara itu, dikatakan negatif jika nilai-nilai variabel itu bergerak kearah berlawanan.

Berdasarkan uji linieritas pada variabel penyesuaian diri terhadap tingkat kesepian dengan kebahagiaan dengan regresi linier pada SPSS 11,5 *for windows*, diketahui F sebesar 22.08 dengan taraf signifikan 0,000. Untuk mengetahui data linier

atau tidak, dapat dilihat dari besarnya signifikansi. Menurut Hadi (2000:103) data dikatakan linier apabila besarnya harga signifikansi dari variabel kecil dari atau sama dengan 0,05 karena 0,000 sebagai taraf signifikansi dalam penelitian ini lebih kecil dari 0,05, maka dapat disimpulkan data variabel dalam penelitian ini adalah linier. Hasil uji linieritas dapat dilihat pada lampiran 6.

2. Uji Hipotesis

Analisis data dilakukan untuk menguji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini. Hal ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui signifikan hubungan antara penyesuaian diri terhadap kesepian dengan kebahagiaan pada lanjut usia. Analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik perhitungan korelasi *product moment* dengan bantuan program SPSS 11.5 *for windows*.

Kuatnya hubungan antar variabel dinyatakan dalam koefisien korelasi. Koefisien korelasi dapat bertanda positif (+) atau negatif (-). Koefisien korelasi bertanda positif (+) berarti terdapat hubungan positif antara kedua variabel. Sedangkan koefisien korelasi bertanda negatif (-) berarti terdapat hubungan negatif antara dua variabel (Sugiono 2003:211). Walaupun demikian tanda positif (+) atau negatif (-) tidak mempengaruhi besar atau kecilnya nilai koefisien korelasi, tanda tersebut hanya menunjukkan arah hubungan kedua variabel.

Adapun statistics deskripsi dan hasil dari *product moment* dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4.1
Hasil Analisis Hubungan Penyesuaian Diri Terhadap Kesepian Dengan
Kebahagiaan Pada Lanjut Usia

Korelasi	r	p
Penyesuaian diri terhadap kesepian dengan kebahagiaan pada lanjut usia	0.582	0.000

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan hasil analisis dari teknik korelasi *product moment* diperoleh angka sebesar 0,582 dengan taraf signifikan 0,000. Adapun ketentuan diterima atau ditolak sebuah hipotesis apabila probabilitas di bawah atau sama dengan 0.05 ($p \leq 0.05$) maka hipotesis diterima (Sugiono, 2003:171). Dalam hal ini probabilitas (p) yaitu 0,000 lebih kecil dari pada 0,05 ($p = 0.000 \leq 0,05$). Dengan demikian hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu “terdapat hubungan penyesuaian diri terhadap kesepian dengan kebahagiaan pada lanjut usia” diterima. Artinya baik tidaknya kemampuan lansia untuk melakukan penyesuaian diri terhadap kesepian akan berdampak kepada perasaan bahagia.

Adapun bentuk hubungan antara penyesuaian diri terhadap kesepian dengan kebahagiaan pada usia lanjut di Labuhbaru Barat Pekanbaru adalah positif, ini berarti semakin baik penyesuaian diri terhadap tingkat kesepian, maka mereka semakin bahagia. Sebaliknya semakin rendah penyesuaian diri terhadap kesepian maka kebahagiaan pada usia lanjut juga semakin rendah. Diketahui koefisien determinasi (besar pengaruh antara variabel yang satu variabel yang lain) melalui nilai R^2 dalam penelitian ini diperoleh nilai R^2 sebesar 0.339 artinya pengaruh penyesuaian diri terhadap kesepian dengan kebahagiaan sebesar 33.9% (lihat lampiran 7).

C. Deskripsi Kategorisasi Data

Skor yang dihasilkan dalam suatu penelitian belum memberi gambaran yang jelas mengenai subjek yang diteliti untuk memberi makna yang memiliki nilai diagnostik. Sisi diagnostika suatu pengukuran atribut psikologi adalah pemberian makna atau interpretasi terhadap skor skala yang bersangkutan. Sebagai suatu hasil ukur berupa

angka (kuantitatif), skor skala memerlukan suatu norma pembandingan Agar dapat diinterpretasikan secara kualitatif. Interpretasi skala psikologi selalu bersifat normative, artinya skor skala diacukan pada posisi relative skor dalam suatu kelompok yang telah dibatasi terlebih dahulu (Azwar, 2000: 105).

Pada skala penyesuaian diri terhadap kesepian, subjek dapat dikelompokkan menjadi dua kategori yaitu kategori rendah dan tinggi. Gambaran hipotesis variabel penyesuaian diri terhadap kesepian dapat dilihat pada tabel 4.2 berikut:

Tabel 4.2
Gambaran Hipotesis Variabel Penyesuaian Diri Terhadap Kesepian (X)

Item	Nilai Min	Nilai Maks	Range	Mean	SD
26	26	52	26	39	4,33

Skor maksimal pada variabel penyesuaian diri terhadap kesepian 52, skor minimal adalah 26. Range adalah $52-26=26$, mean $((52+26)/2)=39$, dan standar deviasinya adalah $((52-26)/6)=4,33$. Berdasarkan perhitungan di atas, kategorisasi subjek pada variabel penyesuaian diri terhadap kesepian dapat dilihat pada tabel 4.2 berikut:

Tabel 4.3
Kategorisasi Variabel Penyesuaian Diri Terhadap Kesepian (X)

Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase
Rendah	$26 < X \leq 39$	6	13,3%
Tinggi	$39 < X \leq 52$	39	86,7%
Jumlah		45 Orang	100%

Tabel di atas menunjukkan bahwa 6 orang (13,3%) lanjut usia penyesuaian diri terhadap kesepian berada pada kategori rendah, dengan kata lain 6 orang lanjut usia tidak memiliki penyesuaian diri yang baik dalam menghadapi tingkat kesepian pada masa lanjut usia ini. Sedangkan sebanyak 39 orang (86,7%) lansia, penyesuaian dirinya berada

pada kategori tinggi, hal ini berarti 39 orang lanjut usia memiliki penyesuaian diri yang baik dalam menghadapi kesepian pada masa lanjut usia ini. Hal ini dimaknai bahwa secara umum lansia di Kelurahan Labuhbaru Barat memiliki penyesuaian diri yang baik dalam menghadapi tingkat kesepian pada masa lanjut usia ini .

Untuk mengetahui skala penyesuaian diri dari masing-masing indikator, maka dibuat pengategorian penyesuaian diri ditinjau dari masing-masing indikator yang diukur. Untuk lebih jelas dapat dilihat dari tabel kategorisasi per indikator berikut:

Tabel 4.4
Gambaran Hipotesis Indikator Penyesuaian Diri Terhadap Kesepian (X)

Indikator	Nilai Min	Nilai Maks	Range	Mean	SD
Tidak adanya ketegangan emosi ketika menghadapi problem	6	12	6	9	1
Dalam Memecahkan masalah tidak menggunakan mekanisme psikologis, melainkan berdasarkan pertimbangan rasional	6	12	6	9	1
Bersikap realistis dan objektif dalam memecahkan masalah	6	12	6	9	1
Mampu belajar yang mendukung apa yang dihadapi	5	10	5	7,5	0,833
Memiliki kesanggupan membandingkan pengalaman diri sendiri dan orang lain	4	8	4	6	0,667

Berdasarkan hasil perhitungan data di atas, diperoleh kategorisasi untuk aspek penyesuaian diri, yaitu:

Tabel 4.5
Kategorisasi Tidak adanya ketegangan emosi ketika menghadapi problem

Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase
Rendah	$6 < X \leq 9$	8	17,8%
Tinggi	$9 < X \leq 12$	37	82,8%
Jumlah		45 Orang	100%

Tabel di atas menunjukkan bahwa pada indikator tidak adanya ketegangan emosi ketika menghadapi problem, 8 orang (17,8%) lanjut usia tidak adanya ketegangan emosi ketika menghadapi masalahnya berada pada kategori rendah, dengan kata lain 8 orang lansia memiliki ketegangan emosi ketika menghadapi masalahnya dalam menghadapi kesepian pada masa lanjut usia ini. Sedangkan sebanyak 37 orang (82,6%) lansia ketiadaan ketegangan emosi ketika menghadapi masalahnya berada pada kategori tinggi, dalam menghadapi kesepian pada masa lanjut usia ini. Hal ini dimaknai bahwa sebanyak 37 orang lansia hampir tidak memiliki ketegangan emosi ketika menghadapi masalahnya. Artinya bahwa sebagian besar lanjut usia di Kelurahan Labuhbaru Barat hampir tidak memiliki ketegangan emosi ketika menghadapi masalahnya dalam menghadapi kesepian pada masa lanjut usia ini.

Tabel 4.6
Kategorisasi Dalam memecahkan masalah tidak menggunakan mekanisme psikologis, melainkan berdasarkan pertimbangan rasional

Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase
Rendah	$6 < X \leq 9$	8	17,8%
Tinggi	$9 < X \leq 12$	37	82,2%
Jumlah		45 Orang	100%

Tabel di atas menunjukkan bahwa pada indikator dalam memecahkan masalah tidak menggunakan mekanisme psikologis, melainkan berdasarkan pertimbangan

rasional, 8 orang (17,8%) lanjut usia dalam memecahkan masalah tidak menggunakan mekanisme psikologis, melainkan berdasarkan pertimbangan rasional berada pada kategori rendah, dengan kata lain 8 orang lansia dalam memecahkan masalah tidak menggunakan mekanisme psikologis, melainkan berdasarkan pertimbangan rasional dalam menghadapi kesepian pada masa lanjut usia ini. Sedangkan sebanyak 37 orang (82,6%) lansia dalam memecahkan masalah tidak menggunakan mekanisme psikologis, melainkan berdasarkan pertimbangan rasional berada pada kategori tinggi, dalam menghadapi kesepian pada masa lanjut usia ini. Hal ini dimaknai bahwa sebanyak 37 orang lansia dalam memecahkan masalah tidak menggunakan mekanisme psikologis, melainkan berdasarkan pertimbangan rasional. Artinya bahwa sebagian besar lansia di Kelurahan Labuhbaru Barat hampir dalam memecahkan masalah tidak menggunakan mekanisme psikologis, melainkan berdasarkan pertimbangan rasional dalam menghadapi kesepian pada masa lanjut usia ini.

Tabel 4.7
Kategorisasi Variabel Bersikap realistis dan objektif dalam memecahkan masalah

Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase
Rendah	$6 < X \leq 9$	22	48,9%
Tinggi	$9 < X \leq 12$	23	51,1%
Jumlah		45 Orang	100%

Tabel di atas menunjukkan bahwa pada indikator bersikap realistis dan objektif dalam memecahkan masalah, 22 orang (48,9%) lanjut usia bersikap realistis dan objektif dalam memecahkan masalah berada pada kategori rendah, dengan kata lain 22 orang lansia memiliki sikap realistis dan objektif dalam memecahkan masalah dalam menghadapi kesepian pada masa lanjut usia ini. Sedangkan sebanyak 23 orang (51,1%) lansia bersikap realistis dan objektif dalam memecahkan masalah berada pada kategori

tinggi, dalam menghadapi kesepian pada masa lanjut usia ini. Hal ini dimaknai bahwa sebanyak 23 orang lanjut usia bersikap realistis dan objektif dalam memecahkan masalah. Artinya jumlah lanjut usia yang bersikap realistis dan objektif dalam memecahkan masalah hampir sama banyak dengan jumlah lanjut usia yang tidak atau lemah dalam bersikap realistis dan objektif dalam memecahkan masalah dalam menghadapi kesepian pada masa lanjut usia ini.

Tabel 4.8
Kategorisasi mampu belajar yang mendukung apa yang dihadapi

Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase
Rendah	$5 < X \leq 7.5$	2	4,4%
Tinggi	$7.5 < X \leq 10$	43	95,6%
Jumlah		45 Orang	100%

Tabel di atas menunjukkan bahwa pada indikator mampu belajar yang mendukung apa yang dihadapi, 2 orang (4,4%) lanjut usia mampu belajar yang mendukung apa yang dihadapi berada pada kategori rendah, dengan kata lain 2 orang lanjut usia mampu belajar yang mendukung apa yang dihadapi dalam menghadapi kesepian pada masa lanjut usia ini. Sedangkan sebanyak 43 orang (95,6%) lanjut usia mampu belajar yang mendukung apa yang dihadapinya berada pada kategori tinggi, dalam menghadapi kesepian pada masa lanjut usia ini. Hal ini dimaknai bahwa sebanyak 43 orang mampu belajar yang mendukung apa yang dihadapinya. Artinya bahwa sebagian besar lanjut usia di Kelurahan Labuhbaru Barat mampu belajar yang mendukung apa yang dihadapi dalam menghadapi kesepian pada masa lanjut usia ini.

Tabel 4.9
Kategorisasi memiliki kesanggupan membandingkan pengalaman diri sendiri dan orang lain

Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase
Rendah	$4 < X \leq 6$	25	55,6%
Tinggi	$6 < X \leq 8$	20	44,4%
Jumlah		45 Orang	100%

Tabel di atas menunjukkan bahwa pada indikator memiliki kesanggupan membandingkan pengalaman diri sendiri dan orang lain, 25 orang (55,6%) lanjut usia memiliki kesanggupan membandingkan pengalaman diri sendiri dan orang lain berada pada kategori rendah, dengan kata lain 25 orang lansia kurang memiliki kesanggupan membandingkan pengalaman diri sendiri dan orang lain dalam menghadapi kesepian pada masa lanjut usia ini. Sedangkan sebanyak 20 orang (44,4%) lanjut usia memiliki kesanggupan membandingkan pengalaman diri sendiri dan orang lain berada pada kategori tinggi, dalam menghadapi kesepian pada masa lanjut usia ini. Hal ini dimaknai bahwa sebanyak 20 orang lanjut usia memiliki kesanggupan membandingkan pengalaman diri sendiri dan orang lain. Artinya bahwa lebih banyak lanjut usia di Kelurahan Labuhbaru Barat yang kurang memiliki kesanggupan membandingkan pengalaman diri sendiri dan orang lain dalam menghadapi kesepian pada masa lanjut usia ini.

Pada skala kebahagiaan, subjek dapat dikelompokkan dalam dua kategori yaitu kategori rendah dan tinggi. Gambaran hipotesis variabel kebahagiaan dapat dilihat pada tabel 4.11 berikut:

Tabel 4.10
Gambaran Hipotesis Variabel Kebahagiaan (Y)

Item	Nilai Min	Nilai Maks	Range	Mean	SD
11	11	55	44	33	7,33

Skor maksimal pada variabel kebahagiaan 55, skor minimal adalah 11. Range adalah $55-11=44$, mean $((55+11)/2)=33$, dan standar deviasinya adalah $((55-11)/6)=7,33$. Berdasarkan perhitungan di atas, kategorisasi subjek pada variabel kebahagiaan dapat dilihat pada tabel 4.12 berikut:

Tabel 4.11
Kategorisasi Variabel Kebahagiaan (Y)

Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase
Rendah	$11 < X \leq 33$	8	17,8%
Tinggi	$33 < X \leq 55$	37	82,2%
Jumlah		45 Orang	100%

Tabel di atas menunjukkan bahwa 8 orang (17,8%) lansia berada pada kategori rendah, ini artinya 17,8% merasa kurang bahagia dalam hidup mereka pada masa lanjut usia. Sedangkan sebanyak 37 orang (82,2%) lansia merasa bahagia pada lanjut usia. Hal ini dimaknai bahwa secara umum lanjut usia di Kelurahan Labuhbaru Barat merasa bahagia dalam menghadapi masa lanjut usia.

D. Pembahasan

Hasil analisis data diperoleh dengan menggunakan teknik korelasi *produc moment* dari Program SPSS 11,5 *for windows* menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara penyesuaian diri terhadap kesepian dengan kebahagiaan lanjut usia pada masyarakat Labuhbaru Barat Pekanbaru dengan kuatnya korelasi sebesar ($r = 0,582$ $p = 0,000$). Adapun bentuk hubungan antara penyesuaian diri terhadap kesepian dengan kebahagiaan pada lanjut usia di Labuhbaru Barat Pekanbaru adalah positif, ini berarti semakin baik penyesuaian diri terhadap kesepian, maka mereka semakin bahagia. Sebaliknya semakin rendah penyesuaian diri terhadap kesepian maka kebahagiaan pada lanjut usia juga semakin rendah. Dengan demikian jika lanjut usia tersebut mampu menyesuaikan diri terhadap kesepian maka orang lanjut usia akan merasa bahagia. Sebaliknya jika lansia tidak mampu menyesuaikan diri terhadap kesepian maka lansia tidak akan merasa bahagia.

Hasil yang sama juga terlihat pada kategorisasi, penyesuaian diri terhadap kesepian pada lanjut usia di Labuhbaru Barat yang termasuk kategori rendah sebanyak 13,3% dan kategori tinggi 86,7%. Artinya penyesuaian diri terhadap kesepian pada lanjut usia di Labuhbaru Barat baik. Kebahagiaan pada lanjut usia termasuk kategori tinggi Sebanyak 82,2%, artinya individu lanjut usia di Labuhbaru Barat hampir semuanya bahagia.

Hasil penelitian ini menggambarkan bahwa hidup bahagia lanjut usia sering disebut menjadi tua secara optimal. Hal ini dapat dicapai bila individu lanjut usia mampu menyesuaikan diri terhadap kesepian. Menurut Semiun (2006:37) penyesuaian diri adalah cara individu atau khususnya organism dalam bereaksi terhadap tuntutan- tuntutan

dari dalam dan situasi-situasi dari luar. Lebih lanjut Semiun menyatakan orang yang dapat menyesuaikan diri dengan baik adalah orang yang memiliki respon-respon yang matang.

Hasil penelitian ini juga sesuai dengan pendapat Lazarus (dalam Sundari, 2005:39) penyesuaian diri adalah reaksi seseorang karena adanya tuntutan yang dibebankan pada dirinya. Dengan demikian penyesuaian diri seseorang sangat mempengaruhi perubahan psikologis pada lanjut usia. Dari segi psikologis dapat dikatakan orang lanjut usia mudah tersinggung, mengalami kesepian karena kehilangan teman sebaya, ditinggal oleh anak-anaknya yang telah dewasa (karena sudah berumah tangga). Mereka juga merasa disingkirkan oleh masyarakat, karena dalam berbagai kegiatan sosial tidak diikuti lagi dan muncul perasaan seolah-olah mereka tidak dihargai lagi, mereka merasa sedih dan gelisah.

Usia lanjut harus menyesuaikan dirinya terhadap kesepian. Menurut Hawkey dan Cacioppo (dalam Singgih, 2004:420) kesepian merupakan bentuk perasaan terpisah dari lingkungan sosial sekalipun secara fisik individu yang bersangkutan tidak terisolasi. Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penyesuaian diri terhadap kesepian sangatlah penting dalam menciptakan kebahagiaan pada individu lanjut usia. Kebahagiaan yang dirasakan oleh lanjut usia dalam dirinya merupakan emosi-emosi positif. Seligman (2005:43) mengatakan bahwa individu yang bahagia adalah individu yang merasakan lebih kuatnya emosi atau afektifitas positif dari pada afektifitas negatif.

Hubungan antara penyesuaian diri terhadap tingkat kesepian dengan kebahagiaan pada usia lanjut sebesar 33.9 %. Jadi ada faktor-faktor lain yang mempengaruhi kebahagiaan pada lanjut usia. Adapun faktor-faktor lain menurut Hurlock (2004:442)

menyebutkan bahwa *psychological well-being* (PWB) atau kebahagiaan pada lanjut usia tergantung dipenuhi atau tidaknya “tiga A” kebahagiaan yaitu *acceptance* (penerimaan), *affection* (kasih sayang), dan *achievement* (pencapaian). Apabila seorang lansia tidak dapat memenuhi “tiga A” tersebut maka akan sulit baginya untuk mencapai kebahagiaan. Hurlock menambahkan bahwa ada beberapa kondisi penting yang dapat membantu pencapaian PWB lanjut usia, antara lain terus berpartisipasi dengan kegiatan yang berarti dan menarik, diterima dan memperoleh respek dari kelompok sosial, menikmati kegiatan sosial yang dilakukan dengan kerabat keluarga dan teman-teman, dan melakukan kegiatan produktifitas, baik kegiatan di rumah maupun kegiatan yang secara sukarela dilakukan.

Seseorang yang memasuki lanjut usia, apabila siap menghadapi dan menyikapi masa tua, dan mampu untuk mencapai keselarasan antara tuntutan dari dalam diri dengan tuntutan dari luar dirinya maka lanjut usia akan mampu menyesuaikan diri dengan baik sehingga kebahagiaan lanjut usia akan dapat dicapai secara optimal.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan :

- 1) Terdapat hubungan yang signifikan antara penyesuaian diri terhadap kesepian dengan kebahagiaan pada lanjut usia di Labuhbaru Barat Pekanbaru. Ini berarti baik tidaknya kemampuan lansia untuk melakukan penyesuaian diri terhadap kesepian akan berdampak pada perasaan bahagia.
- 2) Bentuk hubungan antara penyesuaian diri terhadap kesepian dengan kebahagiaan adalah positif. Ini berarti semakin baik tingkat penyesuaian diri lanjut usia terhadap kesepian, maka lanjut usia akan merasa semakin bahagia, sebaliknya jika penyesuaian diri lanjut usia tidak baik maka lanjut usia akan merasa tidak bahagia.
- 3) Sebagian besar masyarakat Labuhbaru Barat (86,7%) sudah dapat dikategorikan memiliki kemampuan yang baik dalam melakukan penyesuaian diri terhadap kesepian.
- 4) Sebagian besar masyarakat Labuhbaru Barat Pekanbaru (82,2%) dapat dikategorikan merasa bahagia dalam hidupnya.

B. Saran

1. Untuk Lanjut usia

- a. Diharapkan lanjut usia mampu memahami dan mengerti akan berbagai informasi tentang perubahan-perubahan yang terjadi pada dirinya dan bagaimana menyikapinya sehingga dapat menikmati hari-harinya dengan penuh kebahagiaan sampai akhir hayatnya yaitu dengan khusnul khotimah.
- b. Menjalin hubungan yang baik dengan orang-orang di sekitar lingkungan dan berusaha untuk terlibat dalam berbagai kegiatan yang ada/ sosial.

2. Untuk keluarga

- a. Membantu lanjut usia menerima kenyataan hidup yang kurang menyenangkan adalah dengan keyakinan agama.
- b. Memberi dukungan, kasih sayang dan perhatian kepada lanjut usia baik secara fisik dan psikis.

3. Untuk Lembaga Masyarakat

- a. Melibatkan orang lanjut usia dalam berbagai kegiatan yang sesuai dengan kondisi fisik dan psikis mereka.
- b. Mendirikan posyandu lansia, karena ini akan membantu lanjut usia untuk dapat bersosialisasi serta meningkatkan kesehatan melalui kegiatan bersama.

4. Untuk peneliti selanjutnya

Peneliti mengharapkan bagi peneliti selanjutnya untuk dapat menguji coba kembali skala penyesuaian diri yang ada pada peneliti ini sehingga didapat validitas yang lebih tinggi, serta menambah item sehingga masing-masing indikator memiliki proporsi item yang sama, atau dapat meneliti variabel lain yang memiliki hubungan dengan

kebahagiaan seperti perilaku sosial, konsep diri, komunikasi interpersonal, ataupun penghargaan terhadap diri individu, serta dapat menambah teori-teori terbaru yang mendukung penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprilianto, T. (2008). *Kurangkul Diriku Demi Merangkul Bahagiaku*. Jakarta: Prenada Media Group
- Al-Qarni, Aidh bin Muhammad & Tim Kajian Darul Wathan. (2005). *Be Happy dengan kebahagiaan hakiki*. Bandung: Pustaka Ulumuddin
- Arikunto, Suharsimi. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Azwar, S. (2006). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Al-Wafa' Aliyullah Abu. (2006). *30 Kunci Kebahagiaan*. Bandung: Mizan
- Baron.A.R. (2005). *Psikologi Sosial*. Jakarta: Erlangga
- Fahmi. M (1982). *Penyesuaian Diri Pengertian Dan Perannya Dalam Kesehatan Mental*. Jakarta: Bulan Bintang
- Ghozali, I. (2005). *Analisis Multivariate Dengan Program SPSS*. Semarang: Universitas Diponogoro
- Gunarsah, D. Singgih (2004). *Bunga Rampai Psikologi Perkembangan Dari Anak Sampai Usia Lanjut*. Jakarta: PT.BPK Gunung Mulia.
- Haber, Audrey, Runyo, Richard, (1984). *Psychology of Adjusment*. Illionis. The Dersey Press
- Hardywinoto dan Setiabudhi T. (2005). *Panduan Gerontologi Tinjauan Dari Berbagai Aspek*. Jakarata: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Hurlock B. E. (2004). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga
- Hutapea R. (2005). *Sehat Dan Ceria di Usia Senja Melangkaqh Dengan Anggun*. Jakarta: Rineka Cipta
- Kartono,K (2000). *Hygiene Mental*. Bandung: Penerbit Mandar Maju
- Maryam, S.R. Ekasari, F.M Rosidawati. Jubaedi, A. & Batubara, I. (2008). *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika

- Pradiansyah, A. (2009). *Tujuh Rahasia Hidup Yang Bahagia*. Bandung : PT mizan Pustaka
- Rakhmad, J (2004). *Meraih Kebahagiaan*. Bandung: Simbiosis Rekatama Media
- Prawitasari J.E (1994). *Aspek Sosio Psikologis Lansia di Indonesia*. Buletin Psikologi Yogyakarta Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada
- Rukmana, Nana (2006). *Meraih Sukses Dan Kebahagiaan Hidup*. Bandung: Penerbit Alfabeta
- Santrock W. John. (2001). *Life Span Development Perkembangan Masa Hidup*. Jakarta : Penerbit Erlangga.
- Semiun, Y. (2006). *Kesehatan Mental Pandangan Umum Mengenai Penyesuaian Diri dan Kesehatan Mental Setra Teori-Teori Yang Terkait*. Yogyakarta: Kanisius
- Seligman, Martin. E.P. (2005). *Authentic Happiness*. Bandung: Mizan
- Setiowati, Puji, Sri Winarni. (2001). Hubungan Penyesuaian Diri Dengan Kepuasan Hidup Pada Masa Lanjut Usia. *Skripsi* (Tidak Diterbitkan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada
- Singarimbun, M. & Sofian, E. (1995). *Metode Penelitian Survei*. Jakarta: LP3ES
- Suhartini, R. (2004). Faktor-faktor yang mempengaruhi kemandirian orang lanjut usia *Tesis* (Tidak Diterbitkan) Universitas Airlangga
- Sugiono. (2003). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung : CV Alfabeta
- Sukardi, I. Haris, A. (2005). *Puncak Kebahagiaan AL-Farabi, Etape-Etape Sufistik Filosofis Meniti Revolusi Hidup*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Sundari.S. (2005). *Kesehatan Mental Dalam Kehidupan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Surya.M. (2001). *Bina Keluarga*. Bandung: Penerbit Aneka Ilmu
- Watson David, Anna Lee Clark. (1994). *Journal The PANAS-X (Manual For the Positive and Negative Affect Schedule – Expanded Form)*. University of Iowa
- Webber.C. (2005). *9 Langkah Meraih Kebahagiaan Hidup*. Yogyakarta: Platinum Diglossia Media Group

SKALA I

No :

Tanggal diisi :/...../2010

1. Nama / inisial :
2. Jenis kelamin :
3. Umur :
4. Pekerjaan :

PETUNJUK UMUM

Skala ini bertujuan untuk mengumpulkan data yang akan digunakan untuk keperluan ilmiah dalam rangka keperluan skripsi. Bacalah dengan cermat petunjuk untuk menjawab pernyataan tersebut. Pilihlah jawaban yang paling tepat dan paling sesuai dengan keadaan anda. Anda tidak perlu ragu dalam memberikan pendapat karena kerahasiaan jawaban anda sangat dijaga.

Jika sudah selesai periksalah kembali jawaban anda, jangan sampai ada yang terlewat. Saya sangat mengharapkan kerja sama anda.

PETUNJUK Pengerjaan

Berikut ini kepada anda akan disajikan sejumlah pernyataan. Masing-masing pernyataan tidak ada kaitan satu sama lain. **Tidak ada jawaban yang salah** selama jawaban itu merupakan pernyataan-pernyataan yang sesuai dengan diri anda.

Berilah tanda silang (X) pada kolom salah satu alternatif **YA** atau **TIDAK**.

Terimakasih kami ucapkan atas waktu dan kerja sama yang telah diberikan.

NO	PERNYATAAN	YA	TIDAK
1	Saya tidak merasa takut menghadapi masa tua		
2	Setelah mengalami suatu peristiwa yang membuat sedih, saya berusaha segera kembali ke kondisi semula		
3	Ketika lagi ada masalah, saya tidak akan menunda untuk menyelesaikannya		
4	Saya suka belajar dari pengalaman orang lain tentang cara-cara menghadapi masa tua		
5	Saya merasa beruntung karena sebagian besar harapan saya telah tercapai dibandingkan dengan orang lain yang berada disekitar saya		
6	Setiap kali menghadapi pengalaman baru saya merasa panik		

7	Saya merasa agak berputus asa dalam menjalani sisa hidup saya		
8	Saya memilih berdiam diri ketika mengalami kesulitan		
9	Karena sudah tua, maka saya merasa tidak perlu menimba ilmu pengetahuan		
10	Saya merasa semua orang tua mengalami nasib seperti yang saya rasakan		
11	Saya dapat mengendalikan diri apabila menghadapi suatu peristiwa yang menekan		
12	Saya tidak takut menghadapi kenyataan hidup meskipun pahit		
13	Saya berusaha menyelesaikan pekerjaan yang menjadi tanggung jawab saya dengan baik		
14	Saya ingin terus belajar hal-hal yang baru untuk mengatasi kesepian yang saya alami		
15	Saya sangat bersyukur atas nikmat Tuhan, karena masih banyak orang yang tidak seberuntung saya dimasa tua		
16	Saya mudah iri bila melihat orang lain lebih diperhatikan oleh anak-anaknya		
17	Jika sedang dalam kondisi sedih saya cenderung tidak mau diganggu oleh orang lain, termasuk anak-anak saya		
18	Bila ditegur oleh seseorang saya merasa sakit hati		
19	Saya merasa sudah banyak pengalaman dalam hidup ini, sehingga		

	tak perlu lagi untuk belajar menambah ilmu pengetahuan		
20	Saya merasa semua yang saya alami diusia tua ini, juga dialami oleh orang lain diusia tuanya		
21	Saya tetap mampu mengontrol emosi saya, sekalipun sedang dihadapkan pada masalah		
22	Saya dapat memahami kesibukan anak-anak saya		
23	Saya menjalani masa tua ini dengan apa adanya		
24	Saya merasa perlu mendalami ilmu-ilmu agama dalam menjalani masa tua		
25	Saya merasa banyak hal-hal positif yang saya miliki jika dibandingkan dengan orang lain seusia saya		
26	Bila pekerjaan rumah tangga belum beres, maka saya akan mudah menjadi emosional / marah- marah		
27	Saya cenderung merasa bosan dengan rutinitas yang saya hadapi		
28	Saya mudah curiga terhadap orang lain		
29	Banyaknya pengalaman hidup yang sudah saya alami, sehingga saya merasa tidak perlu lagi untuk belajar		
30	Semua orang yang memasuki usia setua saya, mengidap beberapa penyakit seperti yang saya rasakan		
31	Saya tetap dapat bersikap tenang meskipun saat sedang menghadapi suatu masalah		

32	Ketika ada masalah saya segera menyelesaikannya		
33	Saya menerima semua yang terjadi disekitar saya		
34	Saya selalu mencoba berbagai kegiatan untuk mengisi waktu senggang saya di hari tua		
35	Kalau saya melihat keluarga orang lain, saya sedih karena keluarga saya tidak sebahagia keluarga mereka dimasa tua		
36	Perubahan yang terjadi disekitar saya dapat membuat saya menjadi cemas		
37	Saya tidak mau direpotkan dengan urusan anak-anak (menitipkan cucu)		
38	Saya merasa menyesal mengapa saya harus menjadi tua		
39	Sebagai orang tua, saya paling tau apa yang dibutuhkan oleh anak-anak saya		
40	Saya merasa semua orang tua mengalami masalah sama seperti yang saya alami dihari tua		
41	Saya merasa semua persoalan dalam keluarga dapat diselesaikan dengan kepala dingin		
42	Saya mudah marah apabila keinginan saya tidak terpenuhi		
43	Saya merasa tidak siap menjalani masa tua		

**Tabulasi Data Penyesuaian Diri Terhadap Kesepian
(Try Out)**

Nomor Subjek	Nomor Item																																											X	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43		
1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	2	1	2	79	
2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	74	
3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	2	1	2	2	2	2	81	
4	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	1	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	2	73		
5	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	80	
6	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	82	
7	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2	2	1	2	81	
8	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2	2	1	2	77	
9	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	2	1	1	77	
10	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	1	2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	2	1	2	1	1	2	1	2	74	
11	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2	1	1	2	1	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	2	1	2	1	1	2	2	2	71	
12	1	2	2	2	2	1	2	1	1	1	2	2	2	2	2	1	1	2	1	1	2	2	1	2	2	1	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	1	2	1	1	2	2	1	2	66
13	1	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	74
14	2	2	1	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	1	2	2	2	1	1	1	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	2	1	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	72	
15	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	1	1	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	2	2	1	2	67
16	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	1	2	1	1	64
17	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	83	
18	2	1	2	1	1	2	1	1	2	2	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	2	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	1	1	2	1	1	65
19	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	83	
20	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	1	2	2	2	2	82	
21	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	2	1	2	1	2	2	2	2	78	
22	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	80	
23	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	1	2	78

24	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	73
25	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	85	
26	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	81	
27	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	78	
28	1	1	2	2	2	1	1	2	1	1	2	2	2	1	2	1	1	2	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	2	1	2	2	2	2	2	63	
29	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	77	
30	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1	2	2	2	1	2	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	2	1	1	2	2	2	2	1	63		
31	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	80		
32	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	1	1	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	75		
33	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	80		
34	2	2	2	2	1	2	1	1	1	2	2	2	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	76		
35	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	1	2	2	2	1	75		
36	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	1	75		
37	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	1	77		
38	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	78		
39	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	83		
40	2	1	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	1	73		
41	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	85		
42	2	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	79		
43	2	2	2	2	1	2	1	2	1	1	2	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	1	2	2	1	2	2	2	1	67		
44	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	78		
45	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	1	78		

Skala Kebahagiaan (Penelitian)

Nomor subjek	Nomor Aitem											Jumlah
	1	2	3	4	7	9	11	15	16	18	19	
1	1	5	3	5	5	1	3	5	1	4	4	37
2	3	5	3	5	5	3	3	5	3	5	4	44
3	5	5	5	5	5	4	5	3	4	2	3	46
4	3	5	3	3	5	3	1	5	3	5	3	39
5	1	5	3	5	5	3	5	5	3	5	2	42
6	2	5	3	5	5	3	5	5	3	5	3	44
7	3	5	3	5	5	2	4	5	2	5	2	41
8	1	5	4	5	5	1	3	5	1	2	4	36
9	3	4	5	5	5	5	4	5	5	3	3	47
10	1	5	3	4	5	3	2	5	3	3	4	38
11	1	5	4	5	5	1	3	5	1	5	1	36
12	3	2	3	5	5	3	3	5	3	1	1	34
13	1	5	3	5	3	5	4	5	5	3	4	43
14	4	5	3	5	4	3	3	3	3	5	1	39
15	1	5	3	3	3	2	3	5	2	5	1	33
16	1	1	1	1	2	5	3	1	5	1	1	22
17	3	4	3	5	4	3	5	5	3	5	3	43
18	3	3	2	4	2	1	2	3	1	3	1	25
19	4	5	4	5	5	3	2	5	3	5	5	46
20	3	5	4	3	3	3	5	3	3	3	3	38
21	1	5	3	3	5	3	3	5	3	5	3	39
22	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	39
23	5	2	3	5	5	5	4	4	5	4	3	45
24	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	4	38
25	3	4	3	4	3	4	5	4	4	4	4	42
26	3	5	3	5	5	3	5	5	3	5	4	46
27	3	5	3	5	5	5	5	5	5	5	3	49
28	1	4	3	2	3	3	2	2	3	3	4	30
29	3	5	3	5	5	3	3	5	3	5	3	43
30	3	5	3	5	5	3	3	5	3	5	3	43
31	3	5	3	5	4	3	4	5	3	5	4	44
32	3	3	4	3	3	4	2	3	4	4	5	38
33	1	5	3	5	5	4	3	5	4	5	3	43
34	1	5	3	3	3	3	4	4	3	5	1	35
35	1	4	3	5	3	5	3	3	5	4	4	40
36	3	2	2	5	5	3	4	4	3	4	1	36
37	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	4	30
38	2	5	2	2	2	3	3	3	3	1	1	27
39	3	5	3	5	5	4	5	5	4	5	4	48
40	3	5	3	5	3	3	4	5	3	5	4	43
41	4	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	48
42	4	5	5	5	5	4	4	4	4	3	4	47
43	2	3	2	2	3	4	5	1	4	4	1	31
44	2	5	3	2	4	3	5	4	3	5	3	39
45	3	3	3	3	3	1	4	3	1	3	3	30

SKALA PENYESUAIAN DIRI TERHADAP KESEPIAN PENELITIAN

Nomor Subjek	Nomor Item																									Jumlah	
	1	2	6	7	9	10	11	14	17	18	19	22	23	25	26	27	28	29	30	36	37	38	39	40	42		43
1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	50
2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	2	2	2	2	1	2	2	1	45
3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	50
4	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	44
5	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	49
6	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	50
7	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2	48
8	1	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2	45
9	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	1	1	45
10	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	2	2	2	1	1	2	1	2	1	1	1	2	42
11	2	1	2	2	1	2	2	1	1	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	2	2	42
12	1	2	1	2	1	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	2	37
13	1	2	1	2	2	1	2	2	2	2	1	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	43
14	2	2	1	2	1	1	2	1	2	1	1	2	1	2	2	2	2	1	1	1	2	2	1	2	2	2	41
15	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	1	1	1	1	2	1	2	1	2	36
16	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	32
17	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	51
18	2	1	2	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	37
19	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	51
20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	50
21	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	47
22	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	50
23	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	48
24	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	1	2	1	1	2	2	2	44
25	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	52
26	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	50
27	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	46
28	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	31
29	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	46
30	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	32
31	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	48
32	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	1	2	44
33	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	48
34	2	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	46
35	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	43
36	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	1	2	1	1	1	1	2	2	44
37	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	1	2	1	2	2	1	1	2	1	2	1	2	2	44
38	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	47
39	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	51
40	2	1	2	2	1	1	2	2	2	2	1	2	1	1	2	2	2	2	1	2	1	2	1	1	2	2	42
41	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	52
42	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	49
43	2	2	2	1	1	1	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1	1	2	1	2	2	2	1	1	1	1	40
44	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2	2	1	45
45	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	1	2	2	2	48

SKALA II

Skala ini melukiskan sejumlah kata yang menggambarkan berbagai perasaan dan emosi. Anda diminta untuk membaca setiap perkataan, kemudian beri jawaban berupa angka pada garis yang telah disediakan di sebelah kata tersebut. Angka tersebut menunjukkan tingkatan perasaan yang anda rasakan saat ini.

Berikut angka jawabannya adalah :

1: Sangat Lemah atau tidak sama sekali

2: Lemah

3: Sedang

4: Agak Kuat

5: Sangat Kuat

1. _____ Tertarik

2. _____ Tertekan

3. _____ Bergairah

4. _____ Kecewa

5. _____ Kuat

6. _____ Bersalah

7. _____ Takut

8. _____ Memusuhi

9. _____ Antusias

10. _____ Bangga

11. _____ Gampang marah

12. _____ Waspada

13. _____ Malu

14. _____ Terinspirasi

15. _____ Gelisah

16. _____ Penuh tekad

17. _____ Penuh perhatian

18. _____ Gugup

19. _____ Aktif

20. _____ Khawatir